كريم الشاذلي

KAREEM AL SHAZLY

دوائر اللذة

Circles of pleasure

فريق متميزون
E-BOOK

دار أجيال

مكتبة فريق (متميزون)

لتحويل الكتب النادرة الى صيغة نصية

قام بالتحويل لهذا الكتاب:

كلمه مهمة: هذا العمل هو بمثابة خدمة حصرية للمكفوفين، من منطلق حرص الجميع على تقديم ما أمكن من دعم للإنسان الكفيف، الذي يحتاج أكثر من غيره للدعم الاجتماعي والعلمي والتقني بحيث تعينه خدماتنا هذه على ممارسة حياته باستقلالية وراحة، وتعزز لديه الثقة بالنفس والاندماج بالمجتمع بشكل طبيعي.

وبسبب شح الخدمات المتوفرة للمكفوفين حرصنا على توفير خدمات نوعية تساعد الكفيف في المجالات التعليمية العلمية والثقافية وذلك بتسخير ما يتوفر من تقنيات خاصة لتحويل الكتب الي نصوص تكون بين أيديهم بشكل مجاني، ويمكن لبرامج القراءة الخاصة بالمكفوفين قراءتها.

مع تحيات: فريق (متميزون) انضم الى الجروب

انضم الى القناة

دوائر اللذة

كريم الشاذلي

عن الكتاب..

لقد أخبرونا أن العلاقات الجنسية أمر فطري كالمطعم والمشرب، وأنها لا تحتاج لتعلم، وأننا أكبر فهماً، وأوثق خطوا من أن نقرأ عنها، فالأمور على ما يرام، ما دامت الأفواه ساكنة لا تتكلم!! لكنهم لم يخبرونا أن للطعام والشراب آداب، و اتيكيت...لم يخبرونا أن العلاقات الثنائية تحتاج إلى أن نفهم طبائعنا، وأهوائنا، وكذلك طبائع وأهواء الطرف الآخر.. لم يصدقونا القول بأن هناك بيوت تعيش على صفيح ساخن، وأن سكون الألسنة لا يعني الخير دائماً وان بيننا من يعاني منذ زمن، وأن هناك من يتألم بصمت، ومن يبكي بعدما يدير ظهره في الإتجاه الآخر...

كتاب "دوائر اللذة" ربّما يعدُّ واحدًا من الكتب النادرة الذي يناقش العلاقة الجنسية بتفاصيلها دون أن يخدش حياء المتلقي وبأسلوبٍ شامل وملم وبوضوحٍ لا يخلو من وقار مبعثه قدسية هذه العلاقة ورقيها. يناقش الكتاب الكثير من المواضيع الحساسة والشائكة كما يتحدّث عن مطالب الرجل والمرأة وبعض الإشكاليات والخرافات التي يتداولها الناس.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

دون مقدمات..!

لدينا دائمًا مشكلة مع المقدمات، فهي في الكتب طويلة مملة غير ذات نفع في غالب الأحوال، بينما هي في علاقاتنا العاطفية قليلة مهمَلة لا نهتم بها ولا ندرك نفعها!

وعليه يمكننا القفز سريعًا إلى صلب الموضوع، إلى حيث يسكن الهدف.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

إلى الدوائر.. دوائر اللذة!

بلا شك يطمح الناس في لذّات شتى، فما بين لذة الطموح الذي يقضّ المضجع، ولذة العيش واقتناص الفرص، ولذة المطعم والمشرب، ولذة العبادة والعيش في معية الله وصومعة التعبد، تأتي لذة أخرى، لذة تشبه شيئًا من لذة الجنة وسحرها، هي لذة العشق، والوصل، والغرام.

لذة القرب من الحبيب، والتنعم به، والتحليق معه في عالم آخر.. شيء هو للسحر أقرب منه لدنيا الواقع!

اللذة التي -ككل لذة- فيها المشروع وفيها الحرام، المتسق مع الضمير والمقلق له، الجالب للراحة أو الموقظ للندم والضيق، الموجب للحسنات ورضا الله أو الباعث على اللعنة والغضب.

لذة الجنس، الذي يحبه الناس ويكرهونه، يريدونه ويخافون منه، يمارسونه ويحرّمون تعلم فنه، يعانون منه لكنهم لا يطلبون العون، يختصرونه في نكتة بذيئة أو جلسة نميمة!

وللأسف دائرة الجنس دائمًا ما تحيطها دائرة من الجهل المركّب، والحياء المصطنع، والخجل المذموم، والتي تُسْلِم إلى حالة التدمير الذاتي التي نمارسها، وتصيبنا بروح الفشل، وتمنعنا من اللياقة النفسية والذهنية والروحية، وقد تظهر في إحصائيات مخجلة ككوننا أكبر مستهلك للمواقع الإباحية، أو تختفي بعيدًا عن الأرقام التي لا تستطيع إحصاء حالات الطلاق بسبب الجنس، أو تتبُّع البؤس القابع في أرواح أناس حولنا يتعاملون مع الحياة بقلق يُخفي تحته إحباطًا غير موصوف.

دائرة الجنس التي بدلًا من اكتشاف أبعادها نزيدها غموضًا، وفضلًا عن طرح الأسئلة العلمية عنها نُصادر حق من يتكلم ويسأل ويحاول أن يزيد وعي الناس، تصبح الأسئلة المغلقة صاحبة الإجابة الواحدة بديلًا عن مثيلتها المفتوحة الجالبة للإبداع والتفكير.

بدلًا من التساؤل عن الجنس الصحيح، والعلاقة الصحية، واستحضار العلم والدين كي يرسما لنا الطريق، فإننا نغلق الباب، نملأ أسلحتنا الصدئة برصاصات العيب والحرام، نحاول أن نسد المنافذ كلها ونطرح سؤالًا ساذجًا عما يمكن أن يضيفه كتاب يتحدث عن الجنس إلى ثقافتنا غير إثارة الشهوة وإيقاظها!

والحقيقة أن علاقة الإنسان بالجنس هي علاقة قديمة قِدَم الإنسان ذاته، طاب للتاريخ أن يكللها بالدنس، وحاول الدين أن ينقيَها ويحترمَها ويضيئها مؤكدًا أنها لذة الدنيا التي تشابه شيئًا من لذة الآخرة، وحاول العلم أن يفك رموزها كي يقدمها للناس خالية من الخرافة واللغط، وللأسف الشديد في الوقت الذي يتعامل شياطين الإنس مع الجنس على أنه التجارة الأكثر ربحًا في العالم سواء عبر الدعارة والاتّجار فيها، أو عبر الأفلام الجنسية ومنتجاتها، فإن الإنسان المستقيم يجد حرجًا في التعامل مع رغباته الجنسية بإبداع وطمأنينة وبهجة وفّرها له الدين، وأكد أهميتها الطب النفسي والعضوي، وبات المثقف منا بحاجة إلى كتابة مقدمة طويلة يبرر فيها أن كتابته عن الجنس ليست مسألة تجارية، ولا مراهقة غالبة، وأنه لا يريد من حديثه إلا وجه الله وبغيته الوحيدة نفع الناس وتسهيل حياتهم، وجعل آلامهم أقل، ومتعتهم أكبر.

قبل عقد من الزمن ألفّت كتابًا بعنوان «جرعات من الحب»، تحدثت من خلاله عن العلاقة الجنسية بين الزوجين، كان حلقة في سلسلة كتب تتحدث عن الزواج، حاولت في الكتاب أن أجعل عباراتي غير صريحة، كنت متطرفًا في التلميح خشية تصريح يصدم القارئ، ومع هذا صودر الكتاب في أربع دول عربية، ووُضع في القائمة الممنوعة لخمسة معارض عربية للكتاب، وكان بحث الرقابة عنه يشبه البحث عن المخدرات... مع الوقت شقّ الكتاب طريقه إلى الناس متخطيًا الحظر، وتُرجم إلى اللغات الإندونيسية والماليزية والكردية، قبل أن أقرر -اليوم- تقديمه بشكل جديد ومختلف، بشكل أكثر صراحة ووضوحًا وإبداعًا.

لقد تخليت عن خوفي السابق عندما قرر القارئ أن ينحاز إليَّ في تلك المعركة، إذ استقبل بريدي الإلكتروني مئات من الرسائل التي يعبر أصحابها عن امتنانهم للكتاب، وبدؤوا في طرح أسئلتهم وشكواهم واستفساراتهم.

وعليه أقول.. إن هذا الكتاب يخبرنا أن الجنس هو الدائرة الأكثر قربًا من الإنسان، وهو النشوة الأكثر تأثيرًا في وجدانه، إنها الدائرة التي تتكون من عدة دوائر صغيرة متشابكة، فهمها هو الخطوة الأولى في إقامة علاقة جنسية صحيحة، تُرضي الروح والجسد، وتُرضي الله سبحانه وتعالى!

ألم تسمع بقول نبيك «.. وفي بضع أحدكم صدقة»؟ ألم تفهم بعد أن العلاقة الجنسية شيء نثاب عليه؟ ألم ترتقِ عاليًا لتدرك أن العلاقة الجنسية المقصودة ليست تلك المعاشرة التي تستمر دقائق معدودة، وإنما هي حالة الحب، والتضحية، والعطاء، والتفهم، التي لا يمكن الوصول إليها إلا بكثير من الفهم والوعي، كثير من الإبداع وكسر الرتابة، كثير من المصارحة والحوار، كثير من إنكار الذات والتخلي عن النظرة الأحادية الأنانية؟!

دائرة اللذة الجنسية لا يمكن أن تكون ممتعة وصحية إلا بفهم الدوائر الصغيرة التي تحيط بها، والتي تصبح في حد ذاتها دوائر متعة مستقلة، حيث نجد أن اللذة ليست فقط في العلاقة وإنما في مقدماتها أيضًا، ليست في الانتشاء وإنما في إرواء الشريك كذلك، ليست في النمطية وإنما في المفاجأة والإبداع، ليست في الرتابة وإنما في الشغف.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

الفصل الأول
دائرة الفهم

مَن نحن؟!

العزف المنفرد!

قال لي مبتسمًا: «أنا متزوج منذ سبع سنوات، لا أنا ولا زوجتي كنا نعرف شيئًا عن (الأورجازم) كلانا كان يتصور أن بلوغ النشوة أمر ذكوري بحت، ودور المرأة أن تستجيب لزوجها حتي يشبع رغبته، فإذا شبع وارتاح، فعليها هي الأخرى أن تشعر بالرضا واللذة، كان هذا قبل أن نقوم -مصادفة- بتغيير وضعيتنا في أثناء الجماع، حينها حدث شيء مدهش، لقد أخبرتني زوجتي أنها تشعر بشعور جديد، شعور غامض، تراجعت في رهبة وهي تنظر إليّ في ارتياع... نعم لقد انتابتها نشوة جديدة كانت بالنسبة لنا حدثًا يحتاج إلى تفسير، يومها دخلنا على شبكة الإنترنت محاولين فهم ما حدث، وعندما فهمنا أدركنا كم خسرنا بسبب الجهل، لكنه -كما تعلم- جهل متوارث، جهل جعلنا نندم كثيرًا على ما فاتنا، ونقرر من حينها أن نقرأ ونتعلم، ولا نرضى بما لدينا من فتات المعرفة حول علاقتنا الجنسية».

هذه هي مشكلتنا الأولى في ما يتعلق بالعلاقة الجنسية: الجهل، والغرور، والظن بأننا نعرف كل شيء.

الحياة علمتني أن الأخطر من الجهل المحض هو ذلك الجهل المركّب المبنيّ على معلومات خاطئة تحتاج وحدها إلى زمن وجهد كي نمحوها قبل أن نخط طريقنا نحو المعرفة والوعي، ذلك الجهل الذي يتغذى على الخرافات والأساطير، ويأخذنا في اتجاه معاكس تمامًا عن الحقيقة والواقع.

الرجال يتصورون أنهم يعرفون كل شيء، والنساء يؤمنّ بأن الحديث عن الجنس مع الزوج أمر منكر يذهب بالحياء.. وهكذا تمضي حياتنا في التعامل مع العلاقة بمبدأ «العزف المنفرد» كل واحد منا يعزف مقطوعته الخاصة بعيدًا عن الآخر، هو غارق في نشوته ولذته، وهي تتقلب بين يديه إما راضية بدورها كوسيلة لمتعته، وإما حابسة لنقمتها في صدرها، شاعرة باحتياج لا تعرف كنه تحقيقه وإروائه، ينتهي عزفه حينما يقرر هو، بينما هي تمضي مدة أطول في عزفها، اللحن الحزين -كما نعلم- يستمر أثره أطول!

لذا علينا قبل أن نتحدث عن الأسلوب الأمثل في إدارة العلاقة أن نعيد النظر إلى ما سبق من قناعتنا، أن نحمل معول الوعي لنكسر كل الأصنام التي تعشعش فينا، أن ننظر في عين الجهل، ونعيد رؤية الشيء الصحيح، وهذا أمر سيحتاج منا إلى صراحة ووضوح للأسف يراها كثيرون في عالمنا العربي غير ذات جدوى، حديث الجنس ليس محببًا لدى البعض إما لأنه يرى أن الأمور «على ما يرام» وإما لأننا تربّينا على أن أي حديث يطال تلك المساحة

المُظلمة في وعينا يجب أن يتم تصنيفه في خانة العيب والحرام والسكوت عنه أولى.. وأسلم!

على كلٍّ، أنا أراهن دائمًا على أن قارئ اليوم صار أكثر وعيًا تجاه قضاياه، وأكثر إدراكًا لاحتياجاته، وأكثر إصرارًا على البحث والفهم والتنقيب، يملك مساحة من الرؤية الناقدة الواعية تمكِّنه من تسيير دفة تفكيره ليقطف المفيد من بستان العلم.

والواقع أن ثمة سؤالًا كثيرًا ما يطاردني في محاضراتي ويزور بريدي الإلكتروني عن قيمة الحديث في جوانب حياتية يرى بعضنا أنه يتم التعامل معها منذ قديم الأزل دون كثير بحث وتنظير.

بمعنى آخر، هل هناك جديد -خصوصًا في المجال الاجتماعي والنفسي- في أمر الزواج وعلاقة الفراش؟! تلك أمور كما نعلم تمارسها البشرية منذ نشأتها، وتوارثناها بالفطرة، وما كانت جدَّاتنا وأمهاتنا يحتجن إلى كتب أو محاضرات تثقيفية تشرح لهن ما هن مقبلات عليه!

وإجابتي: نعم يوجد جديد..!

ليس فقط الجديد في ما أنتجته قريحة العلم ويجب أن نستفيد منه، ولكن الجديد أيضًا في حجم الوعي الذي زار أذهان نساء ورجال هذا الزمان، بات كلٌّ من الرجل والمرأة -والمرأة على وجه الخصوص- أكثر وعيًا باحتياجاتهما النفسية والعاطفية، وأكثر انتباهًا إلى عواطفهما، وأكثر تذمرًا تجاه أي تعدٍّ على حقوقهما النفسية، والجسدية، والعاطفية.

هذا الوعي الذي نحن في حاجة إلى مجاراته واستثماره، بدلًا من تحديه وغض الطرف عنه، دعْكَ من أن الأجيال السابقة كانت ضاربة في الجهل. والمتتبع الواعي لسيرة النبي، محمد صلى الله عليه وسلم، سيدرك جيدًا أنه لم يترك هذه المسائل دون توضيح وتفصيل، كان جاهزًا على الدوام لضرب الجهل في مقتل، عانى في ذلك الكثير والكثير، لكننا ومنذ أغلقنا أبواب الاجتهاد في أمور ديننا ودنيانا ونحن نتراجع عن تعاليمه، ونسبح مع تيار الجهل والغفلة راضين مطمئنين!

من أين نبدأ رحلتنا؟ من المعرفة، سواء كنت رجلًا أو أنثى، نحن بحاجة إلى أن نتعرف معًا على أنفسنا وكذلك الطرف الآخر، معرفة ليست بالسطحية، وليس شرطًا أن تكون متعمقة، لكنها كافية لتوفر لنا المساحة الآمنة التي تتيح لنا الانطلاق الهادئ نحو السعادة، تسمح لنا بالإبداع والتجديد المستمر في حياتنا، تُخرجنا من دائرة المسلّمات الخاطئة، والأساطير التي تحيط بنا.

كنت أتمنى أن أقول إننا لم نتربَّ على المعرفة، لكن الحقيقة أننا تربينا على «وهم المعرفة!»، والتي للأسف صنعت من الواحد منا فيلسوفًا قادرًا على التعليق على كل شيء، وتقديم النصح في أي أمر، ورفع رأسه وصوته عاليًا مُنكِرًا ومستنكرًا أي صوت يخالف ما يراه، دعْكَ من حالة الغموض التي أحاط بها الأهلُ وعيَنا ومنعتنا من الفهم، كم منا حصل على إجابات لأسئلة تتعلق بأعضائه الجنسية؟ كم منا لم يغلَق الباب بشدة في وجهه حينما تجرأ وسأل سؤالًا لم يبغِ من ورائه شيئًا اللهم إلا فك غموض شيءٍ ما لا يعرفه؟ لقد وضع أهلنا الجنس في دائرة الممنوعات وأوقفوا نمونا الثقافي وساعدوا على نمو بذرة الممنوع، وللأسف قرر غير قليل منا أن يسأل من لا يعرف: أصدقاءنا الذين لا يعرفون، ووسائل الإعلام التي تشوه المعلومة... ساعد هذا الخيالَ على أن يكبر دون سند من معلومة حقيقية تغذيه، وعليه صرنا إلى ما صرنا إليه.. نملك وهمًا نظنه علمًا!

على كلٍّ، دعونا نتعلم ونعرف الآن.. دعونا نحطم دائرة الجهل بالمعرفة.. التي أعُدُّها أول دائرة من دوائر المتعة.

ولنبدأ الرحلة -وليسمح لي الرجال- بدراسة المرأة.. ذلك الكائن القوي!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

المرأة..
ذلك الكائن القوي

المرأة

(لا شيء أقوى من الست أمينة!)

سواء كنت محبًّا للأدب أو كارهًا له، قرأت لنجيب محفوظ أم لا، تشاهد الدراما أو مخاصمًا لها، إلا أنك يقينًا تعرف ثنائية (سي السيد - الست أمينة)، تلك الثنائية التي ما زالت حاضرة في الذهن العربي المعاصر، متأرجحة بين رضا الرجل وابتسامته، وسكون المرأة وقلة حيلتها.

«الست أمينة»، تلك المرأة التي صورها الأدب محاولًا أن يرسم بها صورة الأنثى التي يشتهيها الرجل، المطيعة دائمًا، الراضية بلا تذمر، التي تعطي دون أن تبصر لها حقًّا يجب أن تطالب به.

والحقيقة أن هذه الفكرة الذكورية عن المرأة ليست عربية المنشأ، لكنها اكتسبت صبغتها العربية من أساطير ألف ليلة وليلة وعالم الجواري، وتأصلت هذه الصبغة بعد التراجع الحاد للفكر العربي والإسلامي مما ساعد الفكرة على التأصل، وإلا فتاريخ المرأة مع الاضطهاد قديم جدًّا، ببعض البحث يمكنك أن تقع على حقائق تاريخية تثبت أنه قبل عقود قليلة من تحريم محمد (صلى الله عليه وسلم) وأد البنات، وإقرار حق المرأة في مشاركة زوجها الرأي والمشورة، وإثبات حقها في الإرث، ووصيته وهو على فراش موته بالنساء خيرًا، كانت الكنيسة في أوروبا تناقش مسألة مهمة وهي: هل المرأة إنسان؟!

نعم كان هذا سؤالًا مهمًّا طرحه رجال الدين في الكنيسة القديمة، ووافق هوى أهل ذلك الزمان.

لا بأس، دعْكَ من التنقيب في الماضي البعيد، يكفيك أن تعرف أن إحدى أكثر الجراحات شيوعًا في إنجلترا في النصف الأول من القرن الثامن عشر كانت عمليات استئصال المبيضين مع قطع البظر كليّةً -استئصال كامل- وقد جاء في مقال نُشر في المجلة البريطانية «British Journal» عام 1866: «سيأتي زمان سيكون فيه من النادر أن تعثر على امرأة بأعضاء تناسلية كاملة!».

ما الذي نعنيه بهذه البداية؟ إننا نريد بوضوح أن نبدأ رحلتنا في عالم المرأة بتأكيد مقتضب أن المرأة كانت دائمًا طرفًا مهملًا في الطرح، إهمالًا لا يمكن إلصاقه بمجتمع أو دين بعينه، لكنه كان نتاجًا لغلبة النزعة الذكورية، اللهم إلا لحظات بسيطة أضيء فيها نور الوعي والفهم إما على يد أحد رجالات الله

من أنبيائه وأولي عزمه، وإما بجهود عالم أو مخلص أو مصلح إنساني، لكنها لحظات كَسَنَا البرق، ما تلبث إلا وتغيب خلف غيوم الجهل، وضباب الاستغلال.

كل هذا كان له دور كبير في النظرة الحالية إلى المرأة التي يتبناها في كل محيط رجال متعصبون لذكورتهم، والذين يحتمون دائمًا خلف معتقد ديني مشوّه، أو عادات وقيم فاسدة وراسخة في الوقت ذاته.

كيف نفهم المرأة إذن؟

الأنثى إنسان، تحمل من المشاعر والأحاسيس والاحتياجات ما يحمله شريكها في النوع «الذكر»، لكنها ورغم ذلك تأخذ في تكوينها منحنىً مختلفًا عنه، من اللحظة الأولى يغرد كل طرف بعيدًا عن الآخر سواء فسيولوجيًّا جسديًّا، أو سيكولوجيًّا نفسيًّا، يساعد في صنع هذا المنحنى عاملان رئيسيان وهما (الهرمون - التكوين العقلي) مضافًا إليهما ظروف البيئة والتنشئة التي ترسخ الاختلاف والتمايز بينهما.

ودعُونا نبدأ القصة من أولها..

هنا الحياة الخالية إلا من رجل وامرأة، هنا حواء تكتشف الدنيا وتكتشف معها الرجل.. رَجُلها «آدم».

منذ اللحظة الأولى وقدر الله يعمل، ففي داخل حواء -وكل حواء بعدها- توجد حواء أخرى صغيرة «المبيض»، والذي يعمل جهده لإخراج حواء أصغر «البويضة»!

كيان داخل كيان داخل كيان..

لديها في الداخل مبيضان، أيمن وأيسر، كل مبيض يفرغ جهده لإنتاج بويضة (أو اثنتين أو ثلاث أو أربع في حالات نادرة) يتم ذلك كل شهر بالتناوب، الأيسر ينتج بويضة هذا الشهر بينما الأيمن يقوم بدوره في الشهر التالي، يتم الأمر بسلاسة ودقة تامّتين، نحن لا ننظر إلى بويضة الآن، لكننا نطالع «العروس» الكامنة المتجهزة في دلال يليق بها.

على الجانب الآخر هناك آدم، الرجل بتكوينه الجسدي المغاير، حيث يتدلى منه كيس يحمل خصيتين، في كل منهما ملايين من الحيوانات المنوية، ملايين من «العرسان» ينتظرون لحظة ما لينطلقوا في سباق للفوز بالعروس الواحدة، هكذا تمضي الأمور دائمًا، حواء في كل أحوالها تنتظر، بينما آدم يخوض سباقه منذ اللحظة الأولى لخلقه كي يفوز بها.

في لحظة ما تخرج البويضة كعروس مدللة، تخرج من المبيض -أو بيت العائلة إن جاز القول- محاطة بصويحبات لها يطلق عليها «خلايا التاج أو التتويج»،

مهمتها حمايتها وإمدادها بالأوكسجين والغذاء!

فإذا جاء الحيوان المنوي أو «العريس» ساعدته تلك الخلايا على الدخول، وعندئذ تذوب وتتحطم، هنا ينتهي حفل الزواج الأول، حواء هي حواء حتى وإن كانت خلية جنسية، وآدم في كل أحواله هو آدم، عليه كل الجهد، دائمًا في سباق وجهد وعناء.

ومنذ اللحظة التي ينطلق فيها آدم -الحقيقة أنهم ملايين وقتئذ- وهو يجري ضاربًا بذيله هنا وهناك في متاهات الرحم ومغاراته، ينطلق في القناتين الموصِّلتين بالرحم علّه يجد عروسه، الأقوى والأسرع هو الفائز، يفوز آدم واحد بينما ينتهي ملايين، والغريب أن هلاك كل هذه الملايين لا يعني أن ثمة حدثًا يجدر الوقوف عنده، الكارثة تحدث حينما تموت بويضة واحدة، حينها يصبح كل هذا السعي هباءً، لا فرح يومها ولا احتفال، بل استعداد مضطرب موجع ينتهي بخروج كل هذا في مشهد يعني فشل كل المحاولات السابقة.. إنه الحيض.

ولو.. فعليًّا نحن لا نشعر بكل هذا، هناك ذلك الخدر المحبب اللذيذ، إننا في الخارج نمارس لونًا من المتعة ولا يشغل بالنا كثيرًا ما يحدث من تفاصيل في الداخل، لكن القضية بالنسبة إلى الأنثى تختلف، خصوصًا حين يتوج العرس الداخلي بالنجاح، لأنه حينها تبدأ حياة جديدة.. حياة الأم!((1))

المشهد من الخارج:

تحذير.. حتى وإن كنت ممن يضجرون من العلوم التطبيقية والكلام العلمي، فلا عذر لك هنا في تخطي الصفحات القادمة، ذلك لأنني سأصحبك -باختصار وإيجاز- في رحلة نرى فيها طبيعة جسدك وطبيعة جسد شريك حياتك، معلومات قد تكون بدهية للبعض، لكنها غائبة عن الكثيرين، غائبة لأننا للأسف الشديد نراها غير ذات أهمية، وهذا لو تدري خطأ فادح، وسبب خطئها تبين لي من حكمة صينية قديمة تقول «ما يقف عقبة أمام تعلم الإنسان أمرٌ ما هو ظنه أنه يعلمه!»، الجهل المركب مرة ثانية هو الذي يمنعنا من المعرفة، وللأسف المعرفة هذه المرة تتعلق بشيء غاية في الأهمية، تتعلق بنا وبتكويننا الجسدي والذي ينعكس على بنائنا النفسي والفكري، ويحدد سلوكنا وردود أفعالنا تجاه أنفسنا والآخرين.

وعليه فرجائي منك أن تصحبني خلال الكلمات المقبلة فإن فيها فائدة سترى أثرها بعد حين!

حسنًا.. لنكمل حديثنا..

نكمل من تلك اللحظة التي يرتفع فيها ذلك الصوت الحاد المحبب إلينا مبشِّرًا بوجود زائر جديد لهذه الدنيا، حينها تتجه أعين الطبيب إلى عضوه التناسلي كي يزف للأم نوع الوليد، ذكر هو أم أنثى..

والحقيقة أن ما يميز الذكر عن الأنثى عند الولادة هو القضيب والخصيتين عند الذكر، وشق الفرج لدى الأنثى، وبهما يتم اعتماد نوع الجنين في شهادة الميلاد والدوائر الرسمية..!

.. وفي مرحلة الطفولة يبدو التميز واضحًا بين الولد بثيابه وقصة شعره، وبين البنت بثيابها وقصة شعرها، أضف إلى ذلك أهم الاختلافات وهي الميول والاهتمامات، والألعاب المختلفة.

ومع نمو الجسم الاعتيادي تنمو أيضًا أعضاؤهما التناسلية، لكن فجأة وبتأثير النمو السريع للغدد الجنسية، يتغير مظهر الولد والبنت تغيرًا جذريًّا، فيختلف مظهرهما أشد الاختلاف.

حواء والبلوغ ((2))

البلوغ يمكن تعريفه بأنه سن انتقالية، تنقل الإنسان من عدم النضوج العضوي والبيولوجي، إلى النضوج العضوي والبيولوجي، وأساس هذا النضوج هو النمو الجسماني، وبخاصة العمود الفقري والعظام والنمو الجنسي، أي الأعضاء التناسلية وعلامة الجنس ذكورةً كانت أو أنوثة.

والنمو في الجهاز العظمي يبدأ في الإناث في سن مبكرة عن الأولاد، فهو يبدأ في سن 12 عامًا تقريبًا أما الأولاد ففي سن 14 عامًا، لذا فإن البنات يكنّ أطول من الأولاد فيما بين أعمار 11- 14 عامًا وبعدها يحدث العكس تمامًا، فيتوقف الطول في البنات ويزداد في الأولاد.

ملاحظة مهمة وهي أن نمو الجهاز العظمي لا يحدث بالتساوي بين جميع أجزاء الجسد، فمثلًا يسبق نمو الجسد نمو الساق والفخذ بنحو أربعة أشهر، لذلك فقد تبدو الأقدام طويلة بشكل يشوه منظر الأطراف، لذا فقد يحدث بعض الشعور بعدم الرضا عن التكوين الجسدي لدى المراهقين لعدم توازن النمو، ولكن ذلك يتحسن تدريجيًّا مع مرور الأيام.

مظاهر النمو الجنسي لحواء:

1- أول ما يحدث عند البلوغ هو بداية تشكل الصدر، وذلك بأن تصبح الحلمتان أشد بروزًا وتلونًا، مع نمو بسيط تحت حلمة الثدي، وغالبًا ما يكون مؤلمًا عند اللمس.

2- ظهور شعر العانة.

3- يزداد نمو الثديين، بأن يزداد حجم الحلمتين، ويستدير الثدي ككل.. ويصحب ذلك زيادة في نمو شعر العانة وانتشاره، ونمو في حجم الشفرين، وتحول اللون إلى البني بالتدريج.

4- يصل حجم الثدي إلى حجمه الناضج، بينما يزداد حجم شعر العانة حتى يصل إلى كامل شكله، كالمثلث المقلوب، أي: قاعدته إلى أعلى، وفي نفس الوقت يظهر شعر الإبطين، ويصل طول القامة إلى مستوى النضج.

5- يحدث الحيض الأول للفتاة بعد اكتمال النمو، وإن كانت هناك بعض الحالات دورات مبكرة تحدث في المرحلة الثانية أو الثالثة السابق ذكرها.

6- يتوقف النمو في الطول بعد أشهر قليلة من حدوث الحيض الأول، والسن التي يحدث فيها البلوغ تتراوح من 10 - 16 سنة، وتتحكم فيها عوامل كثيرة مثل التغذية السليمة والوراثة والنوع.. فهي مثلًا أسرع في الزنوج عنها في البيض.

على الرغم من أن هذه التحولات غالبًا ما تكون الفتاة على علم بها وتنتظرها، فإنها لا تمر دون إزعاج، حيث إنه من الصعب أن تتكيف الطفلة مع تلك المتغيرات الجوهرية، وهناك غير قليل من الفتيات اللواتي يلبسن ملابس فضفاضة لإخفاء الصدر، والوقوف بالساعات أمام المرآة في تأمل قوامهن، أو مراقبة بعض البثور.

الجهاز الجنسي للمرأة

يمكننا أن نقسم الجهاز الجنسي للمرأة إلى قسمين (داخلي وخارجي)، الجزء الخارجي ويُعرف بالفرج ونقصد به كل المكونات الخارجية من الجهاز التناسلي لديها، وهي:

منطقة العانة «النتوء العاني»:

أو «هضبة فينوس» كما سماها اليونانيون القدماء، والتي تكون منطقة ملساء يكسوها الشعر بعد البلوغ، وتغطي عَظْم العانة، وما بين عظْم العانة والجلد توجد طبقة من الشحم، وارتفاع هذه الطبقة الشحمية يختلف من امرأة لأخرى، ويعتمد في المقام الأول على حجم المرأة، كما أن شعر العانة أيضًا يختلف من امرأة لأخرى من ناحية الكثافة والتوزيع ولون الشعر، ويرى بعض أهل الغرب في شعر العانة محفزًا جنسيًّا وأنه يلعب دورًا إيجابيًّا، غير أن أهل المشرق يفضلون الجلد الناعم، ويرون أن جزءًا من طهارة ونظافة المرأة يكون في عدم وجود شعر في هذه المنطقة.

علينا أن نعرف أن هذه المنطقة (العانة) مليئة بالنهايات العصبية، مما يعني أن لمسها يعطي نوعًا من الدغدغة والإثارة للمرأة.

الشفران الكبيران والصغيران:

الشفران الكبيران: هما ثنيتان تشبهان الشفتين وتحيطان بالشفرين الصغيرين والمهبل. ويكونان ناعمين في أثناء الطفولة. ولكن بعد بلوغ الحُلُم يصبحان مغطيين بشعر العانة، وتتكون غدد زيتية داخل الشفرين.

الشفران الصغيران: هما ثنيتان من الجلد أصغر حجمًا ويليان المهبل، ويختلف حجمهما من امرأة إلى أخرى، وزيادة الدم في أثناء الإثارة الجنسية تجعلهما يتضخمان ويزيدان بذلك من طول المهبل.

البظر:

هو عضو مستدير صغير حساس يصبح أكثر تصلبًا وأكبر حجمًا في أثناء الإثارة الجنسية. وتحصل هزة الجماع (قمة المتعة الجنسية) في كثير من النساء نتيجة تنبيه ومداعبة البظر، حيث تنتشر فيه شبكة من الأعصاب المهيأة لتلقي المؤثرات المهيجة ونقلها إلى المخ مما يُحدث لذة كبيرة.

ويفرز البظر إفرازا دهنيًّا عند مداعبته، ولهذا الإفراز رائحة خاصة تثير في كثير من الأحيان الرجل، لكن تحدث مشكلة كبيرة في حالة إهمال المرأة تنظيف هذه الإفرازات وتركها تتراكم، حيث تكون رائحتها منفّرة جدًّا للرجل.

فتحة الإحليل أو مجرى البول:

يخرج منه البول وتقع خلف البظر مباشرة.

غشاء البكارة:

هو غشاء مخاطي رقيق يحرس فتحة المهبل، وهو يساعد على حماية المهبل. وعادة ما يُفضّ هذا الغشاء في أثناء الاتصال الجنسي الأول بين الزوجين.

تتوسط الغشاء فتحة صغيرة تسمح بخروج دم الحيض، ويختلف اتساع هذه الفتحة وشكلها من امرأة إلى أخرى.

وهناك تخوف دائم لدى كل فتاة من أن يكون غشاء البكارة لديها أصابه شيء لمجرد ركوبها دراجة أو لبس بنطلون ضيق، وهذا غير صحيح، فركوب الدراجات واللبس الضيق أو الهرش لا يمزق هذا الغشاء، والحالة الوحيدة لتمزقه تتأتى إذا مرَّ به جسم صلب.

وعادة ما يتضاءل غشاء البكارة كلمَّا كبرت المرأة في السن (خصوصًا بعد أن تلد، إذ يزداد تمزقًا ولا يبقى منه إلا القليل).

الفتحة المهبلية:

هي المدخل إلى الأعضاء التناسلية الداخلية للمرأة وهي أيضًا المخرج لدم الحيض، والإفرازات المهبلية، والطفل في أثناء الولادة.

الأعضاء الداخلية للجهاز التناسلي للمرأة وتشمل:

المهبل:

وهو قناة عضلية طولها 3.5 بوصة، توصل من الفتحة المهبلية إلى عنق الرحم. ويمكن أن يتمدد جدار المهبل في أثناء الولادة بدرجة كبيرة ليتيح للطفل أن يمر ويخرج من خلاله، ويعد نزول بعض إفرازات من المهبل شيئًا طبيعيًّا. ويتغير قوام وكمية تلك الإفرازات تبعًا للهرمونات التي توجد في المراحل المختلفة من الدورة الحيضية.

ويحيط بالمهبل عضلات داخلية وظيفتها رفع الجزء الأسفل من الشرج، وهذه العضلات لها دور مهم في استمتاع المرأة حال المعاشرة الجنسية.

ويغطي المهبل من الداخل غشاء مخاطي يمتد ويتسع، ويحتوي العضو الذكري عند دخوله فيما يشبه المعانقة، ومن خلال هذا الغشاء المخاطي تنضح إفرازات تُحدث موازنة كيميائية في المهبل تساعد على ترطيبه حال المعاشرة الجنسية مما يسهل عملية الإيلاج، وهذا الترطيب يحدث بعد عشر ثوانٍ إلى ثلاثين ثانية من أي إثارة جنسية فعلية أو خيالية.

ننوه هنا إلى أن هذا الترطيب المهبلي قد ينعدم أو يتوقف نظرًا لظروف كثيرة منها اختلال هرموني كالذي يحدث في سن انقطاع الحيض أو نتيجة أدوية لها تأثيرات جانبية، وفي هذه الحالة يمكننا استخدام مراهم تساعد على سهولة الإيلاج.

عنق الرحم:

هو الجزء السفلي من الرحم المتصل بالنهاية العلوية للمهبل. وهو صغير الحجم (قطره نحو بوصة واحدة) وفتحته أو فوهته هي ثقب صغير جدًّا في منتصف عنق الرحم (وبعد الحمل تتسع هذه الفوهة بعض الشيء فتبدو كشق طوله ربع بوصة) يتيح خروج السوائل مثل دم الحيض بسهولة من الرحم. وأثناء المخاض تُفتح هذه الفوهة كثيرًا حتى تصل إلى 4 أو 5 بوصات لتتيح للطفل أن يمر من خلالها عند ولادته.

الرحم:

هو عضو عضلي حجمه مثل حجم ثمرة الكمثرى. ويمكن أن يتمدد كثيرًا في أثناء الحمل ليتسع للجنين النامي. والطبقة الداخلية للرحم أو بطانة الرحم تتكون من نسيج إسفنجي غني بالدم، وهي تنفصل عن الرحم وتتفتت في

أثناء الحيض (الطمث) في كل شهر لتنزل عن طريق المهبل. وفي حالة الحمل يقوم الرحم بإتاحة بيئة غذائية صالحة للجنين النامي.

قناتا فالوب:

هما أنبوبتان رقيقتان رفيعتان كالإسباجتي، وتربطان بين الرحم والمبيضين. فعندما يطلق أحد المبيضين بويضة. فإن البروزات إصبعية الشكل الواقعة عند طرفي قناتي فالوب والتي تسمى «الأهداب» تساعد بحركتها الهدبية المنتظمة على التقاط وسحب البويضة المنطلقة من المبيض وإدخالها قناة فالوب المقابلة لها. ولهذا تعد قناتا فالوب ضروريتين للإنجاب. فهما تتيحان الممر الآمن اللازم الذي تسلكه البويضة في رحلتها من المبيض إلى الرحم وغالبًا ما يعملان كمكان لتقابل الحيوان المنوي مع البويضة لإخصابها، ثم تتحرك البويضة المخصبة نحو الرحم بفعل الانقباضات العضلية المنتظمة.

المبيضان:

هما عضوان بيضاويان الشكل قُطر كل منهما نحو بوصة، وينتجان الهرمونات والبويضات.

ويتكون المبيض من نوعين من الأنسجة: أنسجة المنطقة الداخلية الوسطى، وهي غنية بالأوعية الدموية التي تغذي المبيض. وأنسجة المنطقة الخارجية أو القشرية، وهي تحتوي على البويضات غير الناضجة. عدد هذه البويضات يقارب الأربع مئة ألف. وهي موجودة منذ الولادة. كل 28 يومًا تنضج واحدة من هذه البويضات وتصبح جاهزة للتلقيح، وذلك على مدى الحياة التناسلية للمرأة، ما عدا فترات الحمل.

ما الحيض ((Menstruation))[3]؟

الحيض أو النفاس أو الدورة الشهرية، هي عملية يحدث فيها انفصال وتفتت لبطانة الرحم.

وتنزل بطانة الرحم المفتتة مارة من خلال عنق الرحم ثم المهبل لتظهر خارج الجسم كدم حيضي. ويتم التحكم في عملية الحيض عن طريق جهاز حيوي معقد يعمل بالإشارات الهرمونية فيما بين المخ والأعضاء التناسلية.

ويعد حدوث الحيض علامة على نضج الأعضاء التناسلية للمرأة، وبداية قدرتها على إنجاب الأطفال. وفي أغلب النساء يحدث الحيض مرة في الشهر تقريبًا -فيما عدا في أثناء الحمل أو بعض الأمراض- إلى أن تبدأ مرحلة انقطاع المحيض والتي تكون غالبًا في منتصف عقد الأربعين.

الإحصائيات تقول بأن نحو 80٪ من النساء يعانين بعض الضيق أو التعب (أو ما يسميه العامة ثقلًا) وفي أغلب النساء يكون جزءًا طبيعيًّا من الحيض نتيجة لانطلاق مادة تسمى البروستاجلاندين Prostaglandins.

وثمة نساء أخريات يعانين الألم نتيجة لوجود حالات مسببة، مثل الأورام الليفية، أو المرض الالتهابي الحوضي أو البطان الرحمي أو وجود لولب داخل الرحم، وبعض النساء يعانين الألم في أثناء التبييض، أي في منتصف دورتهن الحيضية.

وأعراض هذا الألم تحدث على شكل وجع في الجزء الأسفل من البطن أو ألم موجع في الظهر أو الساقين، وقد يكون الألم مصحوبًا بالقيء، أو الإسهال، أو الإمساك، أو الصداع، أو الدوار، أو الإغماء، ويبدأ الألم عادة في يوم بدء الحيض، ويتوقف عند نهاية اليوم الثاني أو الثالث من فترة الحيض.

وهذه الأعراض تصيب النساء بحالة من الكآبة والضيق، خصوصاً عند بداية الحيض، فتراها متقلبة المزاج، سريعة الانفعال، قليلة الاحتمال، كذلك يصبن بالدوخة والكسل والفتور، بل إن هناك بعض الحالات تصاب بالصداع النصفي قرب بداية المحيض، ولقد ذكرت مؤسسة الصحة العالمية أن المرأة تفقد من دمها ما بين 60 – 240 ميللترًا، وأن الغدد الصماء تتغير في أثناء الحيض فتقل إفرازاتها الحيوية المهمة للجسم إلى أدنى مستوى لها.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

الرجل..
ذلك المجهول!

الرجل

العلم يقول إن الجهاز التناسلي عند الرجل أقل تعقيدًا وأكثر بساطة من نظيره لدى المرأة.

بينما الواقع -مدعومًا بإحصائيات- يؤكد أن الرجال الذين يعرفون وظيفة المبيض لدى المرأة ضعف العدد الذي يعرف دور غدة البروستاتا في جسمهم!

هل يمكن أن نعتبر هذا مدخلًا نفسيًّا إلى فهم الرجل؟!

بمعنى آخر، هل يعد هذا الأمر دليلًا على أن لدى الرجل من الكبرياء ما يجعله ينظر بعيدًا في كل ما يختص بعلاقته الجنسية، يوجه سهام نصحه، ويؤطر أبعاد مشكلته، ويلقي الكرة دائمًا في اتجاه المعسكر الآخر؟

يتعامل الرجل دائمًا مع المرأة على أنها المخلوق المحير، عصيّة على الفهم.. والتفهيم!

والحقيقة أن الرجل دائمًا ما ينظّر بعيدًا، ولعل في هذا سر مشقته الدائمة، وتعبه الأزلي، فمنذ قديم الأزل والعلماء والفلاسفة والمفكرون -وجلّهم رجال- يسعون في البحث عن حلول لأزمات الحياة البعيدة، أقدم العلوم التي اهتم بها الرجل الأول هي علوم الطبيعة والفلك ولكن متى انتبهنا إلى «علم النفس» مثلًا؟

متى نظرنا إلى أنفسنا، وبنائنا النفسي؟ قريب جدًّا!

على كلٍّ، دعونا لا نُغضب «سي السيد»، فهذا لو تعلمون آخر ما أريده الآن، ولنتجه معًا إلى معرفة بنائه الجسدي.

جسد الرجل:

جسديًّا في مرحلة الطفولة المبكرة يكون الصبي والبنت متشابهين، باستثناء وجود القضيب وكيس الخصيتين لدى الصبي، وشق الفرج لدى البنت.

ينمو كلاهما والأعضاء التناسلية تنمو متناسبة مع النمو الطبيعي لسائر الجسم، بعد ذلك وفي عمر 12 - 14 سنة تقريبًا تطرأ تغيرات تدريجية مهمة على جسد الصبي، تحوله من جسد طفل إلى جسد رجل، هذه التغيرات تتمثل أساسًا بنمو أعضائه التناسلية وخصائصه الجنسية.

تبدأ أول هذه التغيرات بنمو الأعضاء التناسلية الخارجية، يكبر القضيب، ويكبر كيس الخصيتين، وتبدآن في أداء دورهما المزدوج: إنتاج الحيوانات المنوية «إفراز خارجي»، وإنتاج الهرمون الذكوري أو ما يُعرف بالتيستيرون «إفراز داخلي»، والذي يتم إفرازه استجابة لتنبيه هرمون آخر تفرزه الغدة النخامية الواقعة أسفل الدماغ، ويعد التيستيرون المسؤول عن ظهور الخصائص الجنسية الثانوية من شعر حول العانة، ثم زغب تحت الإبطين، ثم لحية وشارب بعد ذلك، مع تغير في الصوت ليصير أكثر غلظة حيث تطرأ تغيرات على الأحبال الصوتية تؤدي إلى ذلك.

وبينما تنمو الأعضاء الجنسية الخارجية، فإن الأعضاء الجنسية الأخرى الواقعة داخل الحوض الصغير (الحويصلات المنوية والبروستاتا) تتابع نموها وتبلغ تدريجيًّا حجمها الطبيعي.

تبدأ الخصائص الجنسية الثانوية في الظهور لدى الصبي من الثانية أو الرابعة عشرة، وقد تتأخر إلى ما بعد ذلك، وعلى كل حال فإنها تظهر تدريجيًّا وببطء شديد.

من المهم هنا التنويه إلى أن هذه التغيرات لا تحدث للصبيان في العمر ذاته، حيث لا يوجد عمر محدد للبلوغ يمكن تعميمه، يؤكد د.جان كهن، الأستاذ في كلية الطب بباريس، إلى أن المهم بالنسبة إلى مستقبل الصبي أن تكون جميع علامات البلوغ متناغمة لديه. فإما أن تتأخر جميعًا، وإما أن تظهر جميعًا في وقت مبكر، ولا مشكلة في الحالتين، ومن المهم أيضًا أن لا يظهر عليه نمو جسدي كبير من دون علامات النضج الجنسي، أو العكس كأن يستمر ضئيل الجسد مع امتلاكه أعضاء جنسية بالغة النمو.

الأعضاء:

- الخصيتان:

يبلغ وزن الخصية الواحدة نحو 22 جرامًا، في بعض الحالات تكون خصية الجهة اليسرى متدلية أكثر من خصية الجهة اليمنى، وأحيانًا يكون حجمها أصغر، وتتلخص وظيفة الخصيتين في إنتاج السائل المنوي والهرمونات الذكرية، وأهمها التيستيرون، ويحيط بالخصية غلاف يدعى «الصفن»، يسمح لها بالبقاء خارج الجسم، ودرجة حرارة الخصيتين نحو 32 درجة مئوية، أي أقل من درجة حرارة الجسم بنحو 4 - 5 درجات مئوية، وهذا الانخفاض يعزز عملية إنتاج الحيوانات المنوية.

- القضيب:

وللقضيب مهمتان رئيسيتان وهما: إخراج البول، وإلقاء السائل المنوي في مهبل المرأة، وحجم القضيب منتصبًا يتراوح من 14 - 16 سم، ومعظم الرجال يملكون قضيبًا مناسبًا للعملية الجنسية، وللقضيب جزء مرتفع يسمى (الحشفة)، ويعتبر رأس القضيب أكثر المناطق حساسية لدى الرجل.

- غدد البروستاتا وكوبر:

وهما عضوان جنسيان يوجدان داخل جسم الرجل، وزن البروستاتا يعادل تقريبًا وزن خصية واحدة، وتقع فوق رقبة المثانة.

أما غدتا كوبر فيصل حجم كل منهما إلى حجم حبة البازلاء، وتقعان عند قاعدة القضيب.

وتفرز غدد البروستاتا وكوبر سائلًا يمتزج بالحيوانات المنوية فيكوِّنان السائل المنوي.

- القنوات الجنسية:

وهي البربخ والقناة الناقلة والأوعية المنوية والإحليل، في المنطقة الخلفية من كل خصية، البربخ هو عبارة عن أنبوبة ملتفة حول نفسها يبلغ طولها عشرين قدمًا إذا تم فردها، يتم في هذا البربخ اختزان الحيوانات المنوية، واكتمال نضجها قبل أن تدخل قناة أخرى (تعد امتدادًا للبربخ) تسمى الوعاء الناقل.

يقوم الوعاء الناقل بنقل الحيوانات المنوية باتجاه الأوعية المنوية خلف المثانة.

في أثناء عملية القذف تقوم القناتان القاذفتان -وهما أنبوبتان رفيعتان تتلقيان الحيوانات المنوية من الوعائين الناقلين وتتلقيان السائل المنوي من الحويصلتين المنويتين- بتفريغ محتوياتهما في الإحليل أو مجرى البول، وهي قناة (أو أنبوبة) تمر طوليًّا من خلال منتصف القضيب.

وفي أثناء ذروة التهيج الجنسي يقذف الرجل مزيجًا من الحيوانات المنوية والسائل المنوي، وتنتج قوة القذف عن انقباضات القناتين القاذفتين مع البروستاتا، وتندفع القذفة خلال الإحليل حتى تخرج من طرف القضيب. والإحليل هو أيضًا ممر خروج البول الآتي من الكليتين، غير أن العضلات التي تحرس عنق المثانة البولية تحجز البول مانعةً إياه من دخول الإحليل في أثناء عملية القذف، وهي عضلات لا إرادية.

- السائل المنوي:

تحتوي القذفة الطبيعية الواحدة على 2 - 6 مل (سم3) من السائل المنوي (والذي يسمى أيضًا المني أو النُّطفة) وهذه الكمية من السائل تساوي من ثلث ملعقة إلى ملعقة واحدة صغيرة. وكل ملليلتر من السائل المنوي يحتوي على 20 إلى 200 مليون حيوان منوي. ونحو 50٪ من الرجال الذين يتراوح عدد الحيوانات المنوية لديهم من 20 إلى 40 مليونًا لكل ملليلتر من النطفة لا يكونون قادرين على إحداث الحمل لنسائهم، أي أنهم غير قادرين على الإنجاب.

والسائل المنوي قد يكون عقيمًا بسبب انعدام الإفرازات الخارجية للخصيتين، أو بسبب وجود حاجز يحول دون وصولها إلى الإحليل بيد أن مظهره الخارجي لا يختلف عن مظهر السائل المنوي الطبيعي، ولا يمكن معرفته إلا تحت المجهر، حيث يشاهَد السائل المنوي خاليًا من الحيوانات المنوية، وهذه الحالة تسمى «عقم المني».

يستمر إفراز الحيوانات المنوية لدى الرجل مدى الحياة، لكنه يتباطأ مع التقدم في العمر، كما يتأثر السائل أيضًا ببعض العوامل مثل الإرهاق أو بعض الأمراض الخطرة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

الفصل الثاني..
دائرة الاكتشاف

روعة التجربة

فن الحب

عندما ذكر ربنا -جلّ وعلا- الزواج، ذكره مصحوبًا بصفات خاصة محدودة فهو «سكن» يُسكِن فيه الواحد منا جوارحه، و«مودة» نُلقي فيها بمجامع عواطفنا وأحاسيسنا، و«رحمة» حيث يحنو كل طرف على صاحبه، يمرر له بعض عيوبه، ويضمد له ما قد يجد ويلاقي من أزمات الحياة ومصاعبها.

لم يكن القرآن خياليًّا أو مثاليًّا، كان -كعادته- قريبًا منا، يوجه بوصلتنا إلى الاتجاه الصحيح، يرسم بخطوط عريضة شكل حياتنا الزوجية، ويتركنا لنلونها وفق رؤيتنا وحسبما نرتاح!

ثم جاء الرجل الأعظم ليرينا شيئًا فريدًا من التطبيق العملي لتعاليم السماء، جاء محمد (صلى الله عليه وسلم) ليعلن تضامنه الواضح والصريح مع مشاعرنا، جاء ليوسع أفقًا ما برحنا نضيّقه تعنتًا وظلمًا، جاء ليطمئننا أن الحب هو أصل من الأصول التي يجب أن نهتم بزراعتها وتعهدها في بيوتنا، الحب بكل أبعاده ومعانيه، جاء منبهًا -في عبقرية تليق بنبي- بأن اللقمة التي تضعها في فم امرأتك لك بها صدقة، وأن إسعادها صدقة، وأن لحظات الفراش التي نُسعد فيها أرواحنا وأجسادنا لنا فيها صدقة!

إنه هنا يبدأ معك بأقل ممارسة ممكنة «اللقمة» ويترك لك باقي حياتك الزوجية لتبتكر فيها ما يسعدك، ويسعد شريكك، ويرفع قدرك عند خالقك.

وأطروحة «الصدقة» في منهجه (صلى الله عليه وسلم) جاءت لتعطي دافعًا إضافيًّا من شأنه أن يجعل حياتنا الزوجية أكثر بهاءً وروعةً، وكان هو أنموذجًا مثاليًّا لهذا الأمر، فعندما سأل البعضُ زوجتَه عائشة -رضي الله عنها- عن سلوكه في بيته، أوضحت لنا منهجًا واضحًا نحتاج إلى أن نعيه جيدًا، وهو أن حياة محمد الإنسان هي حياة لكل إنسان، باتزانها، وبساطتها، وإيجابيتها، ورومانسيتها!

نعم.. كانت الرومانسية -ذلك اللفظ الحديث- والتي نظنها بعيدة جدًّا عن الطرح الديني، كانت أساسًا في تعامل النبي (صلى الله عليه وسلم) داخل بيته، فكان إذا دخل بيته أطلق ابتسامته في وجوه الجميع ولم يحبسها، كانت أوامره ونواهيه قليلة جدًّا اللهم في ما يختص بعوار يجب تصحيحه، كان هينًا لينًا في توجيه أهل بيته وتعليمهم، كان إذا جلس ووجد مشكلة في نعله أو ثوبه ذهب من فوره ودون أن يُقيم الدنيا ويُقعدها إلى إصلاحه وخياطته، وإذا ما جلس على مائدة طعامه لاعب زوجته وشاكسها، فيأكل من حيث أكلت،

ويشرب من حيث شربت، كان يتعهد نظافة فمه بالسواك، ورائحة جسده بالعطر، كان جميلًا يحب أن يرى الجمال في كل شيء، بل كان يصنعه بقوله، وسلوكه، وتعاليمه.

كان لا يصحب مشكلات دعوته معه إلى منزله -وما أكثرها- فالوقت الذي يقضيه في البيت هو ملك خالص لأهل البيت، فنراه يستمع بشغف إلى زوجته عائشة وهي تحكي له قصصًا ربما لا يتسع لها ذهن الرجال -كما في حديث أم زرع- وينظر إليها وهي تلعب بدمى لها وقد اتسعت ابتسامته دون تهكم أو سخرية، ويريح لها ظهره لتقف فوقه وتشاهد الصبية وهم يلعبون بالحراب في باحة المسجد.

لا حرج عنده في أن يستحمّ مع زوجته في إناء واحد، يلاعبها وتلاعبه، وحتى في تلك اللحظات الحرجة التي تمر بها زوجته من حيض وتعب ومشقة كان (صلى الله عليه وسلم) يهتم بها بشكل أكبر، يلقي برأسه الشريف في حِجرها ويقرأ القرآن وهي تستمع إليه مطمئنة، هادئة، مبتسمة.

كان مشغولًا؟! بلا شك.

كانت لديه هموم وأزمات؟ يقينًا أكثر منك ومني.

كانت عنده ابتلاءات؟ من كثرتها تحتاج إلى كتاب منفصل.

ومع كل هذا كان يحب الحياة، حبًّا متزنًا واعيًا، حبًّا قائمًا على أن هذه الحياة هي المزرعة التي سنحصد ثمرتها يوم نلقى الله، وثمرتها ليست فقط في صيام وصدقة وصلاة وجهاد، وإنما في كل كلمة وسلوك من شأنه أن يجعل وجه الحياة أكثر جمالًا وأعمق اتساقًا مع الفطرة الإنسانية، وإلا فأي دين هذا الذي يعطي حسناته على كلمات الحب، وعلى مواقف الود والمرح التي تحدث بين الزوجين!

لقد تعجب يومًا أحد أصحاب نبينا محمد (صلى الله عليه وسلم) من قولته «وفي بضع أحدكم صدقة»، تعجب تعجبًا مشروعًا مفهومًا وهو أن لحظات الفراش هي لحظات متعة فكيف ننال عنها أجرًا؟ وهنا ألقى نبينا بأطروحته العبقرية «أترى لو وضعها في حرام، ألم يكن عليه بها وزر؟!» ومبلغ العبقرية هنا أن الحلال يجب أن نأتيه بضمير مستريح ونفس هادئة واحتساب أنه شيء ليس فقط لا بأس فيه عند الله، وإنما له قيمة وجزاء حسن.

خلال هذا الفصل سنستعرض معًا لقاء المحبين، منذ اللحظة الأولى التي نلتقي فيها تحت سقف واحد، وعلى فراش مشترك، ماضين في كشف مساحات من الإبداع والتجديد، محاولين أن ننعش وعينا، كي نصنع الهرم المقدس لعلاقتنا (سكن، مودة، رحمة)، ولأنني ممن يحترمون ثقافتنا وأتفهم

-حتى وإن عارضني بعضهم- تحفّظ كُثرٍ تجاه طرح بعض القضايا الحساسة كأمر الجنس وعلاقة الفراش، فاسمحوا لي في البداية أن أجيب على صديق يرى بأن صراحتنا قد تخالف معتقدًا دينيًّا، أو عرفًا اجتماعيًّا بإيراد كلام مهم للعلامة الشيخ عبد الحيلم أبو شقة يقول فيه: «إذا كان النبي قد بيّن بعضًا من الأساليب المشروعة -أساليب المتعة الجنسية- فالباب ينبغي أن يظل مفتوحًا لكل مسلم ومسلمة في تلمس ما يمتعه ويمتع الطرف الآخر، وليواصل أهل العلم من ذوي الاختصاص في التشريح وعلم النفس، في عرض نتائج أبحاثهم لبيان مناطق الإمتاع ودرجاتها، في جسد كل من الرجل والمرأة، وطرق الإثارة، وجميع العوامل المساعدة على تحقيق أكمل متعة وأحلاها. ونحسب أن هذا من الأعمال الصالحة التي يثابون عليها؛ لأن هذه الأبحاث تُعين على إحسان الاستمتاع، وهو أمر مشروع -بل مسنون- فإن الله قد كتب الإحسان في كل شيء كما علّمنا رسولنا، صلى الله عليه وسلم»((4)).

دعونا إذن ننطلق مطمئنين إلى الحديث عن اللحظة الأولى.. فها قد أغُلق الباب، وأصبحنا معًا!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

ليلة الفستان الأبيض

ها نحن نتحدث عن اليوم المهم.. والليلة الأهم!

يوم العرس، بكل ما فيه من ترتيبات، وجهد، وتنظيم، والذي يتكلل في ختامه بحالة البهجة والفرح والسعادة التي نتشارك فيها جميعاً.

وكذلك ليلة الزفاف، بكل ما فيها من غموض، وترقب، وخوف.. ونشوة!

كلنا نعرف ما سيحدث ليلتها، غير أن القليل منا يعرف كيف سيحدث!

وسبب اللبس يتأتى من أن هذه الليلة يكثر حولها الكلام المبهم، والنصائح المختلفة، وحكايات من أصدقاء وصديقات كل منهم يروي الأمر وفق تجربته، وما يضيفه غالبًا -خصوصا النساء- من أبعاد تعبر عن المشاعر الشخصية أكثر مما تعبر عن حقيقة الأمر.

ولعل من أكثر الأمور غموضًا هو ما يتعلق بغشاء البكارة وكيفية فضه، ذلك الغشاء الذي لا يعرف كثير من النساء والرجال أنه ليس غشاء كاملًا يسد فتحة المهبل، وإنما هو غشاء يغطي جزءًا بسيطًا، ويترك فتحة لا يقل حجم قطرها عن سنتيمتر واحد يخرج من خلالها دم الحيض والإفرازات المهبلية، دعْكَ من جهل كثيرين أن هذا الغشاء ليس سميكًا قويًّا وأن فضه ليس مؤلمًا وجالبًا للعذاب كما يتوهمون، وحكايات النزيف التي تصاحب الفض شيء نادر ويكون في غالب الأمر لحدوث شيء ما خطأ سواء من الرجل كاندفاعه أو المرأة من توترها الزائد وخوفها أو رعبها الكبير.

نعم يوجد نوع من الغشاء يكون مطاطيًّا يصعب فضه، ويكون جالبًا للألم، لكنه في النهاية أمر نادر كذلك، ويحتاج إلى تعامل آخر.

والحقيقة أن هذه الليلة هي ليلة خاصة، تحتاج إلى تفهم ووعي، كما تحتاج إلى غلبة المشاعر الحميمية، والتواصل الهادئ اللطيف، ولديّ هنا مجموعة من النصائح أرى أهمية أن نراعيها في تلك الليلة:

1. ليلة الزفاف تبدأ من لحظة عقد القرآن:

كل مشكلات ليلة الزفاف يمكن التغلب عليها إذا كانت هناك مساحة معقولة من المصارحة والحوار قبل تلك الليلة بفترة، هذه المصارحة التي تسمح بالتقارب والتآلف والحميمية.

قراءة الكتب وسعة الثقافة الجنسية لدى كلا الزوجين -رغم أهميته- لا يكفي لتحطيم رهبة اللقاء الأول، التفاهم هو كلمة السر، والحوار في فترة العقد هو الأهم.

إن تحطيم حواجز ليلة الزفاف يبدأ من لحظة أن يلمس الزوج يد زوجته بعد عقد القرآن، وعندما تشعر الزوجة بأنفاس زوجها وحرارة الشوق الكامن فيها، وقبل هذا رفع الكلفة في أثناء الحديث، بل وبالحديث عن تلك الليلة وما فيها..!

2. هي ليلة المشاعر:

نعم هذه ليلة المشاعر والأحاسيس، ليلة الحب والتلطف والدلال، ألقِ كل ما قيل عن وجوب الانتهاء من فض غشاء البكارة خلف ظهرك، لا ضير أن تنتهي من هذا الأمر ثاني أو ثالث أيام الزواج، ثق تمامًا أن الحب هو الأهم، وأنك صاحب هذه الليلة وسيدها، أنت المتحكم فيها فلا تدعْ بعض الأفكار أو العادات الغابرة تفرض سيطرتها عليك.

3. حطِّم خرافة المشعوذين:

ما يقال عن الربط ومكائد المشعوذين والسحرة لا تجعله يأخذ من تفكيرك مأخذًا، لا أستطيع أن أنفي السحر، كما لا أستطيع أن أثبت الربط، كل ما أستطيع قوله بملء فمي وبثقة تامة، أن الشيطان ليس له وليّ إلا على الضعفاء من العباد، ما الذي يخشاه امرؤ صلى الفجر في جماعة وقال أذكار الصباح والمساء، وبدأ ليلته الأولى بدعاء خير الأنام (صلى الله عليه وسلم)، وصلى مع عروسه ركعتين شكرًا لله، إياك أن تدع هذه الأفكار تشغل حيزًا ولو صغيرًا من ذهنك، خصوصًا أن كثيرًا ممن عانوا من أمر المشعوذين، لم يكونوا سوى أناس وقعوا نفسيًّا تحت وطأة التحذيرات والتخوفات المستمرة، فأخذ الخوف من قلوبهم مأخذًا حتى أراهم الوهم حقيقة.

4. إنها خطيبتك:

لا تغيير البتة بين تصرفاتك ليلة ما قبل الزفاف وليلة الزفاف، يجب أن تعامل زوجتك على أنها خطيبتك لا زوجتك، أسمِعها الحلو من الكلام، واللطيف من المداعبة، واللذيذ من الطُّرف والحكايات، تحدث عن الأحلام والأماني، اقترب منها رويدًا رويدًا، حطم بمشاعرك الدافئة خوفها وقلقها وحذرها، وافرض سيطرتك بهدوئك وروعة أحاسيسك.

5. أسراركما.. لكما

: في الليلة الأولى بالذات تكون الآذان شديدة الرهافة، والفضول في أوجّه، والقلق المرضي يظهر على الوجوه، رغم ذلك ليس لأحد أن يعرف ما حدث بالداخل، يكفي قولك لأمك «الحمد لله» لتفهم ما شاء لها أن تفهم، يجب أن تُفهم عروسك هذا من أول يوم، أن أسراركما ملك لكما، الجيد والسيئ ليس للنشر وغير مباح لأحد.

6. ابتعد عن الوهم:

سواء كان هذا الوهم مخدرًا كالخمر أو الحشيش، أو مقويًّا ومنشطًا جنسيًّا، فلا يجب أن تبدأ حياتك بممارسة لا تعرف أبعادها ولا مخاطرها، كن طبيعيًّا، وفي كامل لياقتك النفسية والذهنية.

حسنًا، نحن الآن في غرفة النوم، أنتِ بخجلك الطبيعي، وأنتَ بابتسامتك المطمئنة وحديثك المرح الهامس، كلاكما ينتظر الوقت المناسب، كلاكما بحاجة إلى فعل الشيء المناسب!

لدينا بعض الأشياء التي ستحتاج إلى تفصيل قبل أن يضمكما فراش الزوجية في ليلته الأولى:

غشاء البكارة، كيف نتعامل معه؟!

غشاء البكارة هو غشاء مخاطي رقيق يحرس فتحة المهبل، وهو يساعد على حماية المهبل ويقع تقريبًا على بعد 2- 3 سم من الخارج، وهذا الغشاء يكون مثقوبًا في نصفه كي يسمح لدم الحيض بالخروج من الرحم. وعادة ما يُفضّ هذا الغشاء في أثناء الاتصال الجنسي الأول بين الزوجين.

عندئذ تنزل بضع نقاط من الدم بسب تهتك الشعيرات الدموية التي تلصق الغشاء بفتحة المهبل أو إفرازات ملونة بلون الدم، حيث أن قطع الغشاء قد يحدث في مكان لا يوجد فيه الكثير من الأوعية الدموية، فحسب مكان القطع تكون كمية الدم، في بعض الأحيان لا يحدث نزيف؛ لأن الغشاء يكون من النوع المطاطي الذي يتمدد مع كل جماع ويعود إلى شكله الأولي بعد انتهاء الجماع، وفي حالة وجود هذا النوع من الغشاء لا يُفضّ إلا بولادة الطفل الأول!

نعم قد يكون الغشاء في بعض الأحيان سميكًا أو لحميًّا، أو مطاطًا، في هذه الحالة قد يتم الإيلاج ببعض الضغط دون نزول دم، مما قد يسبب توترًا للعريس الذي قد يظن أن عروسه ليست عذراء، لذا يجب مراجعة طبيبة النساء في هذه الحالة، والتي قد تقوم بعمل جراحة بسيطة لفض الغشاء السميك.

أعود وأكرر لكل فتاة تخشى من الألم في هذه الليلة، ثقي تمامًا أن الأمر أبسط مما تتوقعين، ولن تكون هناك بركة من الدماء، فقط تمزق بسيط يتبعه نزول لبعض قطرات من الدم.

ويمكننا تأكيد أن الصعوبات التي تظهر لبعض الأزواج عند فض الغشاء تنشأ إما من الجهل بالتركيب العضوي للمرأة، ومكان المهبل، ومكان غشاء البكارة.

وإما من التوتر الذي يتملكه في تلك الليلة، والذي يجعله غارقًا في بحر عرقه حتى أذنيه.

والمعرفة الصحيحة هي حل لهذه المشكلات..

لقد كانت ثقافتنا العربية بالغة الدقة عندما أطلقت على هذه العملية لفظة (فض الغشاء)، ولم تقل (هتك أو تمزيق أو قطع)، ذلك لأن المسألة في حقيقة الأمر عملية بسيطة أكثر منها عملية جراحية معقدة.

والشعيرات التي تتمزق هي شعيرات دقيقة، لا تخلّف بركة دماء، ولا تؤلم ذلك الألم القاسي الرهيب.

ومعظم ما يتردد عن «مذبحة ليلة الدخلة» أوهام، أنتجها الجهل.. ومبالغات النساء.

هل هناك وضعية أفضل لفض الغشاء؟

أفضل الطرق وأسهلها على الإطلاق لفض غشاء البكارة، هي الطريقة الطبيعية الفطرية بأن تستلقي الزوجة على ظهرها ويقوم الزوج بعملية الإدخال رويدًا رويدًا، وليحاذر من إلقاء جسمه على عروسه المرتبكة، بل يستند إلى كوعيه وعندها يسهل التحكم في عملية الإدخال، هناك من نصح بوضع وسادة تحت أسفل ظهرها، لكن هذه الطريقة تكون غير طبيعية وغير مريحة، وتعطي رهبة للقاء وقد تدفع العروس إلى استعادة الذكريات المؤلمة التي سمعتها من صديقاتها، لذا فالوضع الطبيعي العادي هو الأفضل والأولى.

وأنبه وأكرر أنه يجب عدم البدء في عملية الاتصال إلا بعد تهيئة العروس تمامًا، حتى تكون مهيأة نفسيًّا من جهة، ومن جهة أخرى فالمداعبة تعمل على تهيئة غددها التناسلية في إفراز السائل اللزج نوعًا ما والذي يسهل بشكل ملحوظ إتمام العلاقة، كما يمكن للعروس استخدام مادة مرطبة (GEL) تساعد في عملية الإيلاج.

بعد فض الغشاء تُستأنف الحياة الجنسية بعد مرور نحو 24 ساعة وليس خمسة أيام كما يظن البعض، إلا إذا كان قد حدث جرح ما في المنطقة المهبلية وذلك يحدث نادرًا جدًّا، أما في الأحوال العادية فتُستأنف الحياة الجنسية العادية في اليوم التالي مباشرةً.

هناك نصيحة شائعة بأن تجلس العروس في حمام ماء دافئ، وهذه النصيحة جانبها الصواب حيث أن الدفء يساعد على نمو البكتيريا ويسبب تمدد في الأوعية الدموية، فتكون فرص الإصابة بالميكروبات أكثر في حالة استعمال الماء الدافئ، وهنا ينصح البعض كذلك بإضافة أحد المطهرات مثل السافلون أو الديتول إلى هذا الماء الدافئ ولكن هذا أيضًا خطأ، حيث أن كل هذه

مركبات كيميائية نحن في غنى عنها، ويكفي جدًّا استعمال مياه الصنبور الباردة الجارية حتى تنقبض الأوعية الدموية وتقل فرص الإصابة بالميكروبات.

كما أنه من الأهمية بمكان أن تتصف العروس في هذا اليوم بالإيجابية.

لا أطالبها بالتخلي عن خجلها الطبيعي، فهذا محال، لكني أطالبها بأن لا تلعب دورًا سلبيًّا في عملية الإدخال الأولى خاصة، فإيجابية العروس وعدم ارتباكها يساعدان الزوج كثيرًا في تخطي تلك المرحلة، أما التشنج والرهبة فقد يؤديان إلى ردة فعل انقباضية على فتحة المهبل مما يصعب الأمر.

يجب أن لا تتراجع العروس عندما يهم زوجها بعملية فض الغشاء أو الإدخال، ثباتها وهدوؤها يساعدان الزوج كثيرًا في إنهاء تلك المرحلة بسلام.

إن أكثر المشكلات التي نخشاها هي من نتاج خيالات عقولنا، وقصص وخرافات سمعناها في توجس ورهبة.

وأكرر ثانية.. إنها ليلة العمر، وشعارها: «لا صوت يعلو فوق صوت الحب».

مشكلة في ليلة الزفاف (Performance Anxiety):

يُقصد بها تلك الأزمة التي تواجه الرجل حيث لا يكون هناك انتصاب للعضو الذكري، تلك الأزمة التي تصيب الزوج بحالة من الفزع والرهبة خصوصًا إذا كان ممن تمكن منهم شبح «الربط»، ويخشى من مكائد السحرة والدجالين.

والحقيقة أن لهذه المشكلة سببًا علميًّا واضحًا، والذين يواجهون هذه المشكلة كثر، ليس في بلادنا العربية فحسب بل في مجتمعات أخرى تختلف عنا فكرًا وثقافة، ذلك أن الإحصائيات التي أجريت على بعض الرجال في شهر العسل أكدت أن أكثر من 40٪ منهم أصيبوا بضعف ما، خصوصًا في اللقاء الأول.. وتراوح هذا الضعف ما بين عدم الانتصاب الكامل والارتخاء الكامل.. ولم تدخل في هذه الإحصائيات سرعة القذف، وإلا لبلغت النسبة أكثر من 60٪ من الحالات((5)).

ويُرجع أساتذة علم النفس هذه المشكلة إلى عدة أسباب منها ما هو متعلق بالزوج، ومنها ما هو خاص بالزوجة.

بالنسبة إلى الزوج يعد الإرهاق الذي يعانيه من جراء الجهد المبذول قبل يوم الزفاف، من تجهيزات وانشغال ذهني وبدني عاملًا مهمًّا، يضاف إلى ذلك جهل الزوج بما يجب عليه فعله مما يصيبه بحالة من فقدان الثقة والقلق والرهبة.

أما الزوجة فالخوف الذي يتملكها خشية الألم الذي تتوقعه، يدفعها إلى عدم التعاون مع عريسها، وقد تبتعد عنه، وتصرخ إذا حاول الاقتراب منها، وتتقلص

عضلاتها وتصيبها حالة من (تشنج الفرج المهبلي الأوّلي) والذي يحدث نتيجة الحساسية الزائدة، والخوف والهلع المصاحب لها.

إذا أضفنا إلى ذلك شعور كلا الزوجين بأنهما في لجنة امتحان، وأن هناك آذانًا مصغية تنتظر نتيجة هذا الامتحان بفارغ الصبر، أدركنا كُنه الأسباب التي تؤدي إلى هذه المشكلة.

وعلاج هذه المشكلة يتأتى بهدوء النفس، والتوعية، وسؤال أهل التخصص، فإذا كان السبب نفسيًّا -وهو الغالب- كان علاجه بسيطًا، بعيدًا عن تدخل الأهل، وأعمال الوساوس.

إن الضعف أو «العُنة» التي تحدث في ليلة الزفاف وأيام الزواج الأولى أمر شبه عادي، ويجب أن لا يأخذ أكثر من قيمته الحقيقية، مما يسبب قلقًا مستمرًا ودائمًا.

«اترك الأمور حتى تهدأ، ولتترك الوظيفة الفسيولوجية تعمل دون تدخل.. أن الانتصاب أمر فسيولوجي غير إرادي مثله مثل دقات القلب والهضم وإفراز البول بواسطة الكلى، ومحاولة إخضاعه للإرادة يأتي بنتيجة عكسية، ويجب أن لا يحدث إلا إذا كان الجسم مجهزًا للعلاقة الجنسية، والرغبة هي التي تؤدي إلى حدوث الانتصاب، ولا انتصاب دون رغبة.. وهي ليست معركة حربية فيها قاهر ومهزوم، بل هي علاقة سلسة رقيقة مثل السيمفونية الموسيقية الجميلة تستلزم تناغم جميع الآلات وإلا صار الأمر نشازًا»((6)).

لا يجرّنّك الوهم والخوف إلى صنع غول من المخاوف يلتهمك، لا تستمع إلى الصوت الذي يردد بأن رجولتك في خطر.

الموضوع هيِّن ويسير.. هدِّئ النفس أولًا من التوتر.. وأفرغ ما فيها من خوف.

وإذا لم تجد حلًا، فاستشر من تثق برجاحة عقله وعلمه.

ليلة الزفاف يا أصدقائي هي نقطة الانطلاق، ولأنني أؤمن بأن الحب ما هو إلا تراكم للسلوكيات والكلمات الطيبة الواعية، فعليه أخبرك بأن بنك الحب يَفتتح أبوابه في ذلك اليوم لتضعوا فيه رصيدًا من التفهم والمودة والحنان، والذي من شأنه أن يصنع زواجًا طيبًا لعلاقتكما.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

فريق
متميزون
E-BOOK

برود المرأة

الجنس تفاعل عاطفي وجسدي، بيد أن ثمة أزمة يعاني منها البعض تتمثل في التفاعل السلبي في أثناء العلاقة من طرف الزوجة، مما يدفع الرجل إلى نعتها بالبرود الجنسي.

ومصطلح «البرود الجنسي» هو مصطلح شعبي وجد طريقه إلى الدوائر العلمية، غير أن عددًا غير قليل من العلماء يرى أن هذا البرود المزعوم ما هو إلا نتاج حالة نفسية رسختها بيئة وتربية وتعامل غير واعٍ من شريك الحياة!

في كتابها «برود النساء» ترفض الدكتورة فوزية الدريع، المصطلح والمضمون، مؤكدةً أنه لا توجد امرأة باردة جنسيًّا، وأن كل النساء مولودات دافئات قابلات أن يصلن إلى النشوة الجنسية وأن ما يشاع عن النساء من البرود ما هو إلا حالة نفسية وأن التعامل البيولوجي تفسيرًا وحلًا للمشكلة أثبت فشله وفق ما تؤكده الأرقام في عيادات الصحة الجنسية.

وذكرت في بحثها أن أسباب التعاطي السلبي للمرأة مع العلاقة الجنسية قد يكون سببه شيء مما يلي:

1. أسباب تتعلق بشخصية المرأة:

إما بسبب التنشئة والتربية المحافظة التي تهدف إلى حماية الفتاة من خلال المبالغة في التحذيرات من لمس أعضائها، أو ربط العلاقة الجنسية بأنها حرام وعيب وشيء منكر، فتكبر الفتاة ولديها جزع ونفور من العلاقة، وإما بسبب المرور بتجربة شخصية سيئة كتحرش جسدي أو لفظي، أو مشاهدة مقطع إباحي أثار اشمئزازها، أو ربما بسبب نظرة المرأة الدونية إلى نفسها، وضعف ثقتها بنفسها وجسدها، هذا الضعف الذي قد ينتقل إليها إما بسبب مواقف وتجارب شخصية في حياتها العامة وإما بسبب الزوج نفسه الذي قد يحطم ثقتها بنفسها بسبب نقده لها وسخريته منها، خصوصًا في ما يختص بأنوثتها.

2. أسباب تتعلق بنفسية المرأة:

الدراسات تقول أن المرأة التي تخرج من بيت تكثر فيه المشكلات والضغوط تكون قابليتها للتفاعل الإيجابي مع العلاقة الجنسية ضعيفة، ذلك أن العلاقة التي شاهدتها طوال سنوات عمرها السابقة كانت مشحونة منزوعة الدفء والحيوية، وعليه فإن إرث التشاحن هذا ينضح في حالة من النفور والتوتر والتحفظ في التواصل الجسدي.

3. أسباب تتعلق بصحة المرأة:

سواء كانت أسبابًا عامة كضعف الصحة مما يؤثر على استمتاعها بالعلاقة، أو ما يطال أعضاءها كجفاف المهبل مثلًا وما قد يسبب من ألم في أثناء المعاشرة.

4. أسباب تتعلق بالزوج:

أن كثيرًا من حالات ضعف التفاعل الجنسي تعود أسبابها إلى نوعية العلاقة التي تربط المرأة بزوجها، فالزوج القاسي، أو الأناني، أو الضعيف المفتقر إلى الذكاء والوعي والكياسة، كل واحد من هؤلاء يُصدّر مشكلة حقيقية إلى شريكته، يصنع ألف حاجز بينه وبينها، لا يمكن أن تعطي أو تتفاعل بإيجابية امرأة تشعر بالدونية والصغار في عين نفسها، أو ترى زوجها صغيرًا في عينها!

5. أسباب تتعلق بظروف خارجية:

قد تكون مشكلة المرأة ليست في تربيتها ولا زوجها أو صحتها، وإنما في ظروف تحيط بها وتخصم من رصيد تركيزها وانتباهها وبالتالي من رصيد متعتها وسعادتها، قد تكون هذه الظروف أبناء تهتم بهم ويأخذون بمطالبهم ومدارسهم وحاجياتهم جُلّ تفكيرها وكل طاقتها، وقد يكون عملها الذي تنفق فيها أكثر وقتها، وربما كان ما يسرق المرأة عن متعتها حالة طارئة كموت أو مرض شخص عزيز، أو اضطرابات مادية شديدة تواجه بيتها.

الحل..

استشارة خبير تأتي في المقام الأول!

إن الثقافة والعلم وقراءة كتب -كالذي بين يديك الآن- أمر مهم كي نُعدل ونصحح كثيرًا من اتجاهاتنا وسلوكياتنا، ونعالج غير قليل من أفكارنا الخاطئة، بيد أنه لا يقدر على تقديم حل للمشكلات المستعصية أو الأزمات المتشعبة المركبة، وبالتالي علينا إذا ما فشلنا في معالجة مشكلاتنا من خلال البحث والقراءة والاستشارة القريبة أن نتوجه إلى خبير يمكنه أن يعالج لنا المشكلة بشكل علمي واعٍ.

أعلم أن طَرْق أبواب الاستشارة في مثل هذه الأمور ليس بالشيء السهل ولا اليسير، إلا أنني أشدد على أنه لا سبيل حين تُعيينا الحيل إلا طَرْق هذه البوابة والولوج منها، ودعيني أساعدك ببعض النصائح التي قد تكون فيها حلول استباقية لمشكلة ضعف التفاعل لديك:

1. الحب والقبول:

كثير من مشكلاتكِ نابع من عدم رضاكِ ولا قبولكِ لنفسك، من اهتزاز ثقتك بشكلك أو جسمك أو شخصيتك، بالسماح لكلمات سلبية قد تأتيك من صديقة

أو قريبة أو زوج أن تنال منك، وتجعل الحياة في عينك جحيمًا.

إحدى أكثر مشكلات الثقة بالنفس أننا نقارن عيبًا لدينا نعرفه بميزة لدى الآخر نراها! ولا ندرك حينها أننا نغفل في تلك المقارنة مميزات لدينا لا ندركها، أو لعلنا نستخفّ بها، وعيوبًا لدى الآخر لا نراها أو نقلل من تأثيرها، والواقع يقول أن لديكِ نقاط قوة، قد تكون في جسم، أو شكل، أو طريقة كلام، أو دفء واحتواء، أو تضحية وعطاء.. علينا أن نراها، ونستثمرها، ونؤمن بقوتها، وفيكِ نقاط ضعف عليكِ أن تعترفي بها وتحاولي ما استطعتِ أن تتغلبي عليها وتتقبلي بعضها كعيوب، التجربة تثبت في ما يشبه الحقيقة العلمية أن جمال المرأة جزءٌ كبير منه متوقفٌ على موقف المرأة من نفسها، واستثمارها لذكائها ودلالها الأنثوي، وتعلمها لمهارات التزين والجمال، ستقدر بهذه الأشياء المكتسبة أن تغطي على العيوب في شخصيتها أو الضعف في جمالها ورشاقتها، كل ما في الأمر بعض التعب.. وكثير من الإيمان بنفسك!

2. مَن أنا وماذا أريد؟:

لدى المرء منا ميل إلى النظر بعيدًا، نحب تفسير سلوك الآخرين وتحليلهم، بينما نهرب سريعًا من محاولة اكتشاف أنفسنا وكشف ملامحها، أنتِ بحاجة إلى النظر قريبًا، أن تكتشفي طبيعتك وشخصيتك وما تحبين، ستحتاجين إلى ورقة وقلم لتكتبي من أنتِ وماذا تريدين، ستحتاجين إلى التصريح لنفسك ابتداءً برغبتك، ستقولين لنفسك مثلا «أنا إنسانة شاعرية، أحب أن يهتم شريكي بالعاطفة، أريد منه أن يهتم بمطالبي ولا يتعامل معي كشخصٍ مستقبِلٍ سلبي فقط»، أو «أنا خجولة، لديّ مشكلة في البوح برغباتي، أتمنى أن أكون أكثر إيجابية وأن أتحدث مع شريكي عن كذا وكذا».. هذه الرؤية المبدئية البسيطة قد تفصح لنا عن طبيعتنا التي نجهلها نحن، وصدقيني بعضنا حين يعرف يمكنه أن يفتح طريقًا للآخر كي يعرف ومن ثم يفهم ويُقدر.

3. اعرفي زوجك:

الواقع يقول إننا حينما نتزوج لا نملك من المعرفة عن شريك حياتنا إلا القليل، نعرف ظروفه الاجتماعية والمادية والوظيفية، بما يعني أننا نتزوج الحالة وليس الشخص، نرتبط بالبطاقة الشخصية!

تعود الأرقام الموثقة لتؤكد لنا معلومة أخرى مخيفة، وهي أن حالات الطلاق المرتفعة في سنين الزواج الأولى تخبرنا أن الصدمة تكون مزلزلة، صدمة شعورنا بالخديعة أو الإحباط، صدمة سقف التوقعات العالي أو المثالي، وكثيرًا ما يكون تعاملنا مع هذه الصدمات بشكل مراهق فاقد للنضج والوعي.

زوجي الذي عاش لسنوات في بيئة ومع أصدقاء ووفق معايير تربوية معينة يأتي ليعيش معي محاولًا -بطبيعة الحال- فرض أسلوبه السابق على حياتنا، ومن جملة حياتنا ما يتعلق بالعلاقة الجنسية، قد يكون خجولًا، أو متحررًا، لديه وجهة نظر عن العلاقة تختلف عني، كل هذا يحتاج إلى نقاش كي نتعرف عليه.. نسيتُ أننا لا نتحدث عن الجنس!

حسنًا من دون حديث لن نعرف، ولن نتعلم، ولن نحل مشكلاتنا..

خصوصًا أننا نتصور أن الرجل الشرقي يعرف كل شيء، ولا يحتاج إلى لفت نظره وتنبيهه، وأنه جريء ويعرف ما يجب عليه فعله، والحقيقة أن هذا ليس بالشيء الصحيح، وكثير من الرجال لا يعرفون الكثير، والأسوأ أن بعضهم يعرفون أشياء خاطئة، وتعميمات، نحتاج إلى أن نتحدث كي نكشفها ونتعرف عليها ونتفهمها.. ونستثمرها.

هل هذه النصائح كافية؟ ربما لا!

لكن حَسْبُكِ هنا أن تعرفي أن بيدك أنتِ حل المشكلة، حتى وإن كان زوجك يحمل كثيرًا أو قليلًا من المسؤولية، أنتِ مَن يجب عليه كسر الجليد والتفتيش عن حل.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

أساطير جنسية!

كلما كان الأمر غامضًا كثرت حوله الأساطير، وتنوعت عنه الخرافات.

ثمة أناس يطيب لهم العيش في الظلام، يغلقون أبواب وعيهم على مجموعة من المبادئ والقناعات دون أن يتحققوا من مدى حقيقتها، يتخبطون كثيرًا فلا يتوقفون ولو لثانية كي يعيدوا النظر في أفكارهم، ليصححوا ما ثبت خلله، وبان عواره.

تنمو الأسطورة في الظلام، تتغذى على الجهل، تكبر كلما رددناها ومارسناها، يزعجها السؤال، يخيفها العلم، يقتلها الفهم والوعي.

وفي حياتنا الجنسية ثمة أساطير تقبلناها كمسلمات، نعيش بها، نتعثر فنلتحم معها أكثر وأكثر!!

نتحدث عن الجنس في المقاهي، نتناوله في نكتة ومزحة، نلتف حوله عندما يستقر على مائدة النميمة والأحاديث الخافتة، لكننا ندير ظهورنا عنه حين يكون حاضرًا على مائدة العلم، نُذهل عند سماع صوته حينما يصطدم مع ما تعودنا عليه، نحاربه عندما يرتطم بأفكارنا المسبقة.

ولذا فإن أهم خطوة في محاربة أسطورة من الأساطير هو طرح الأسئلة، بالتشكك حول قيمتها، حول رسوخها، حول استحقاق وجودها من حولنا، عندما نسأل فإننا نضيء كشاف العقل، وحينما نجيب عن تلك الأسئلة فإننا نبدأ فعليًّا في ذبح الأسطورة بسكين بارد، ستنتهي وتذهب بعيدًا لتحل بدلًا منها الحقيقة.

المشكلة أن الأمر ليس بهذه السهولة، الأسطورة موروثة، والقضايا الموروثة تستمد أغلب قوتها من تاريخها، الشجعان فقط هم من ينظرون في عين الخرافة باستخفاف وتهكم!

لكنهم مع ما سيلاقونه من عنت ومشقة، سيستمتعون بالعيش في النور، في بيئة صحية قائمة على رؤية سليمة، صحية، واعية.

والآن.. اسمح لي أن أستعرض معك بعض الأساطير التي تتعلق بحياتنا الجنسية، قامت على معلومات مغلوطة، وتغذت على خوفنا من مواجهتها.

1. الجنس مسألة فطرية لا تحتاج إلى كثير كلام أو تعليم:

لدينا في كتب الفقه أكثر من 200 حكم فقهي عن العلاقة الجنسية -الشرعية أو غير الشرعية- لدينا في عيادات الطب النفسي آلاف الحالات التي يشتكي أصحابها من خلل في علاقة الفراش. لدينا آلاف من البيوت المُغلقة على

توجع وأنين لرجال ونساء يشعرون بوجع عاطفي واحتياج لم يستطيعوا إشباعه.

الجنس علاقة مركبة يختلط فيها احتياج نفسي وجسدي، هو جزء من تكويننا، حالة من حالات الثقة بالنفس، نعم ليس كل علاقة جنسية سعيدة يمكن أن تنشئ زواجًا سعيدًا، لكن العلاقة الجنسية التعيسة يقينًا تنشئ علاقة زوجية متوترة توترًا قد يظهر في تفاصيل الحياة اليومية: الزوج الغاضب من عدم وجود الجوارب في مكانها، الذي ينفجر لأن الطعام لم يتم طهيه بالشكل المناسب، والزوجة التي تتذمر من حياتها، أو تصرخ في أبنائها.. غالبًا ما يكون هذا رد فعل على علاقة جنسية متدهورة لا يملك أطرافها شجاعة مواجهتها والحديث عنها، تعبيرًا عن برود يلدغ الأحاسيس، وعن جوع يقرص مشاعرنا وأجسادنا.

هذه المشكلات لا حل لها يقينًا إلا بالتعلم، إلا بالحديث العلمي الناضج، بمحاولة استدراك ما غفل أهلنا والمدرسة والمجتمع عن تعليمنا إياه. كتابٌ كالذي تمسك به أناملك، خطوة تحتاج يقينًا إلى خطوات أخرى أكثر عمقًا وأكثر اتساعًا.

2. الجنس علاقة ذكورية في المقام الأول!

الجزء الحقيقي هنا أن الجنس غاية في كثير من الأحيان عند الرجل، احتياج جسدي محض، بينما عند المرأة وسيلة، دلالة على المشاعر والأحاسيس، ولكن هل يعني هذا أن المرأة لا تحب الجنس، لا تشتاق إليه؟ هذا خطأ كبير، المرأة لديها احتياج، تحتاج إلى إشباع جنسي حقيقي، تحتاج إلى أن يخرج الرجل من قمقم أنانيته ويهتم بإرواء عطشها، تحتاج لأن يعي جيدًا أن جزءًا مهمًّا من تحقق رجولته في الفراش تتأتى من إمتاعه إياها.

أيضًا ليس معنى تأكيدنا أن الجنس غاية عند الرجل أنه لا يبحث عن الجنس المفعم بالمشاعر، بالعكس، غير قليل من الرجال يأنفون من علاقة جنسية بهيمية، منزوعة العاطفة، يمكننا رؤية ذلك بوضوح حينما نعلم أن أكثر من يشتكي من برود المرأة في الفراش هو الرجل، هو الذي يتذمر، ولهذا دلالة عميقة على انزعاجه من جنس لا يحوي عمق المشاعر والأحاسيس.

الخلاصة أن الرجال والنساء يحبون الجنس المفعم بالعاطفة، المسألة كلها في الأولويات.

3. يجب أن يكون الجنس مُرضيًا لكلا الطرفين في كل مرة:

قد يكون هذا هو الأصل، التناغم والرضا المشترك شيء مهم، ولكن من الوارد جدًّا أن تؤثر الحالة المزاجية على شريك فتمنع وصوله إلى الرضا

الكامل عن العلاقة، كما أنه في بعض الأحيان قد يكون هناك نوع من الإيثار في العلاقة، فيُقبل طرف على الممارسة بغية إسعاد الشريك، أو إرواء احتياج جنسي أو عاطفي.

وعليه، فمقبول جدًّا أن تحدث بين وقت وآخر علاقة منقوصة الرضا أو المتعة، ولا يعد هذا ناقوس خطر على أن علاقتنا الجنسية في خطر.

4. وجود خيالات جنسية يعني أن لدينا خللًا في العلاقة:

الجنس خيال، حلم، خاطر، علينا أن نجعله واقعًا!

بمعنى أن وجود خيالات جنسية لدى المرء أمر طبيعي، التفكير في سيناريوهات للعلاقة أمر عادي.

دائمًا ما أرى أن الخيال الخصب باعث على الإبداع، والتجريب طارد للملل والسأم، المشكلة الوحيدة تكون في من يهرب إلى الخيال من الواقع، من اهتزاز الثقة -في النفس أو الشريك- مما يدفعنا إلى كبت أحلامنا ورغباتنا وبالتالي الهروب إليها محبطين، لكن أن نحلم ونتخيل ثم ننقل هذه الخيالات إلى الشريك، ونحاول تحقيقها، فهذا أمر صحي.

5. الجنس يجري فقط في غرفة النوم:

يقال إن الإنسان ما اخترع الخصوصية إلا من أجل الجنس! وما وضع الحواجز إلا ليجعل العلاقة أكثر خصوصية وسرية.

وغرفة النوم هي أكثر أماكن الإنسان خصوصية، فهي التي تجري فيها العلاقة -في الغالب الأعم- بيد أن الجنس نفسه يجب أن يشمل اليوم بأكمله، والأماكن كلها!

فالجنس ليس هو العلاقة الميكانيكية التي تحدث على الفراش، لا يبدأ من لحظة دخول غرفة النوم، الجنس الحقيقي هو الذي يبدأ من المشاكسات والمداعبات اليومية: كلمة تلقيها على أذن زوجتك وهي تجهز الطعام، لمسة أو قُبلة على رقبتها أو خدها، تلميح مشاكس عن اشتياقك إليها.

جنس غرفة النوم هو جنس فقير، هزيل، يحتاج إلى دعم ومقويات!

6. الجنس لا يحتمل الإبداع!

يقصدون أن الجنس مجرد علاقة ليلية تجري في غرفة النوم، بأوضاع تعوّدنا عليها وألفناها، وهذا خطأ كبير.

حدث يومًا أن ذهب أحد أصحاب النبي (صلى الله عليه وسلم) إليه وهو خائف وقال له: «يا رسول الله، هلكت، قال: وما أهلكك؟ قال: حوّلت رحلي

الليلة..!»، مما يعني أنه قد أتى وضعًا ربما لا يكون صحيحًا من الناحية الشرعية.

وقتها لم يرد عليه رسول الله (صلى الله عليه وسلم) شيئًا.

فأُوحي إلى رسول الله (صلى الله عليه وسلم) هذه الآية: (نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ)، فقال (صلى الله عليه وسلم) للرجل: «أقبل وأدبر واتّقِ الدبر والحيضة».

إن النفس الإنسانية تمل من التكرار وتبحث دائمًا عن التجديد والتغيير، ولأن المعاشرة أحد الأسباب المهمة التي يتمتع بها الإنسان كان الداعي إلى التجديد فيها أولى وأهم. هناك خطان أحمران أكد عليهما رجال الفقه وهما (الحيضة، والدبر). وما دون ذلك فالمجال واسع للتجديد والابتكار والتغيير!

ولكن ما أساليب الابتكار التي يمكن أخذها في الاعتبار؟

لدينا هنا ثلاثة محاور يمكننا أن نجدد من خلالها شكل المعاشرة: المكان- الزمان- الوضعية.

- المكان: قلنا أن غرفة النوم هو المكان الأصيل في الممارسة، ذلك أنه مكان النوم، فلا خجل يمكن أن يعترينا أمام الأبناء مثلًا من دخول غرفة النوم وإغلاق الباب، كما أن هناك الفراش حيث نستلقي ونمارس العلاقة بأريحية أكثر، ولكن مَن قال أن الجنس يجب أن يكون فقط في غرفة النوم؟!

جانب أصيل من جوانب الإبداع يكون بتغيير الأماكن بين وقت وآخر، أيّ مكان آمن وفيه خصوصية يحق لنا أن نقوم فيه بالممارسة: في الصالة، أو غرفة الطعام، أو الطبخ أو حتى ونحن نستحمّ معًا، على الأرض أو على الأريكة أو ونحن وقوف!

يمكنني أن أكون أكثر تطرفًا وقول إنه يجب أن لا تكون لدينا زاوية في البيت لم نختم عليها بخاتم العشق، هذا من شأنه فعليًّا أن يجعل الأمر أكثر طرافة ومرحًا. دعونا نعيد تعريف الجنس تعريفًا صحيحًا بأنه لعب ولهو، واللعب يحتاج إلى إثارة وتجديد وتنوع.

- الزمان: الليل ستر وسكن، وفي الليل يكون الأمر أكثر شاعرية ورومانسية، حيث يُسمح فيه بالهمس، وإشعال الشموع، وهو كذلك وقت النوم وهو ما نحتاج إليه غالبًا بعد الممارسة، ولكن مَن قال -كذلك- أن الليل هو التوقيت الوحيد لممارسة الجنس، خصوصًا أن الجنس احتياج كالطعام، يمكننا أن نجوع ظهرًا أو فجرًا أو في غير مواعيد الوجبات فهل نرفض حينها أن نشبع جوع بطوننا؟!

الحقيقة أن الجنس يجب أن يكون حاضرًا في كل وقت، نعم هناك وقت مثالي من حيث الظروف، لكني أؤكد أن كل وقت هو مثالي متى توفرت فيه الخصوصية وألحّت فيه الرغبة.

- الوضعية: هنا يمكننا التأكيد مطمئنين أن الإنسان هو الكائن الوحيد القادر على تنويع وضعيات جماعه. جُلّ الكائنات تتخذ وضعية واحدة يعلو فيها الذكر الأنثى من الخلف دون أن ينظر في وجهها. والواقع يؤكد أن تغير وضعيات الجماع له دور كبير جدًّا في تجديد حياتنا الجنسية، والمؤسف حقًّا أن نرى أزواجًا لا يُغيّرون شكل علاقتهم، خصوصًا أن تغيير الوضعية ليس مفيدًا فقط في كسر حالة الروتين والملل، وإنما نحتاج إليه أيضًا كي يوافق حالة مزاجية أو نفسية أو جسدية بعينها، ففي فترة الحمل مثلًا هناك أوضاع تكون مريحة للمرأة، وتأخر القذف قد يحتاج إلى وضعية بعينها يقل فيها تمركز وإحساس الرجل وتأخذ فيها المرأة دورًا أكثر مبادرة... على كلٍّ نحتاج هنا إلى أن نثبت أهمية تغيير الأوضاع الجنسية، وفي فصل مقبل سنتحدث عن الأوضاع بشكل أكثر تفصيلًا.

7. الجنس هو الإيلاج.. وبالتالي لا داعي لإضاعة الوقت في التمهيد!

قلت إن الجنس يبدأ من خارج حدود غرفة النوم، أُضيف أيضًا أن العلاقة نفسها ليست هي الإيلاج، قلنا سابقًا إننا -ذكورًا وإناثًا- صرنا أكثر وعيًا باحتياجاتنا العاطفية والنفسية والجنسية، لم يعد يرضينا «المتوفر»، صرنا أكثر عصيانًا لعلاقة لا تروي عطشنا الجنسي أو الروحي، جزء من هذا العطش المغبون هو عطش المرأة للكلام، والتمهيد، والاهتمام بالمقدمات، والثناء على كل ما تقوم به من تجديد.

وللأسف فإن مجتمعنا الشرقي ينظر إلى الجنس نظرة ميكانيكية مادية بحتة، ولا يصبح الجنس جنسًا إلا بالإيلاج وفقط، وبعض الرجال في هذا المجتمع يرى أن أمر الاستمتاع الجنسي هو مسألة تهم الرجل، فبالتالي التمهيد والكلام والمداعبات لا يصح أن يُفرِغ منها شيئًا على أُذن وقلب زوجته!

كنا نقرأ قديمًا أن الحيوانات هي التي تأتي الجنس بلا تمهيد ومداعبة، حتى رأينا كيف أن الحيوانات والطيور أصبح قليل جدًّا منها من يقوم بعلاقة جنسية لا تسبقها مساحة من المشاكسة أو المداعبة!

هل يحق لنا إذن أن نتهم مَن يتعامل مع الجنس على أنه عملية اختراق بحتة أنه دون فهم الدواب؟! أضف فوق هذا ما أكدته الأبحاث وصار أشبه بالحقيقة الكونية الواضحة بأن المرأة تهتم بالمقدمات وتعتبرها جزءًا أصيلًا من العلاقة الجنسية، وأن إيلاجا بلا مداعبة عندها أمر منقوص ومؤلم وجارح، خصوصًا أنها تأخذ وقتًا كي تُشبع عاطفيًّا، أطول بكثير من وقت الإيلاج.

إن كل كلمة وطرفة ولمسة هي من أصل العلاقة، والمقدمات والمداعبات قادرة على أن تطيل العملية إلى ساعات، يُشبع فيها كل منا صاحبه، نتقلب فيها على فرش السعادة ونصل بها إلى درجة الإشباع.

8. المبادرة مسألة ذكورية:

يظن البعض أن نظرية الرجل هو المبادر والمرأة هي المستقبلة تصريح نهائي بأن المبادءة في العلاقة الجنسية هو أمر خالص للرجل، وحق من حقوقه الثابتة.

والحقيقة أن الجنس احتياج غريزي، ومن حق الطرف الذي يشعر بالاحتياج أن يفضي إلى الطرف الآخر باحتياجه، هذا يعني أن مفاتيح غرفة النوم لها «نسختان» يحق لأي طرف أن يفتح الغرفة ويبدأ مهرجان العشق، خصوصًا إذا كانت المرأة تحمل وعيًا أو فهمًا لاحتياجاتها، أو ذكاءً في التمهيد وإبداعًا في التحضير.

بعض الرجال لديه مشكلة في هذا الأمر، يظن أن آلة العشق لا تُطرب إلا في حالة إن بدأ هو العزف، ولمّح أو صرّح ببداية المهرجان.

والحقيقة أن هذا الأمر من شأنه أن يرسل رسالة مؤلمة إلى المرأة، قد تصيبها بحالة من السلبية المفضية إلى البرود. دعونا نعيد تأكيد أن نساء هذا الزمان امتلكن وعيًا باحتياجهن العاطفي، ربما تريد في وقت ما أن تمارس علاقة جنسية تهنأ فيها مع حليلها، ربما في المقابل ترفض أن تتم العلاقة في وقت أو شكل معين... محاولة جعلها مستقبلةً وسلبيةً على طول الخط من شأنه أن يُميت أحاسيس ومشاعر ويسلمها إلى حالة من البرود واللا مبالاة.

ومن وجهة نظري فإنه لا يجب على الزوج فقط أن يسمح لزوجته بأن تمتلك مفاتيح غرفة النوم وتبادر، وإنما يجب عليه أن يشجعها على ذلك، ويعلن سعادته وامتنانه!

لا عجب أن المرأة حينما تبادر تصبغ العلاقة بصبغة رومانسية رائعة، طبيعتها تتحكم في جعل العلاقة أعمق عاطفيًّا، وأكثر إنسانية ورقّة.

إن البشر -رجالًا ونساءً- منهم المبادر ومنهم الخجول، وعليه يجب على الطرف المبادر أن يبدأ العلاقة ويشجع الطرف الآخر أن يقوم بالمثل، وعلى المرأة التي قد تجد حرجًا في الإعلان عن احتياجها أن تلجأ إلى أسلحتها الأنثوية الخالصة، لها خُلق الدلال، والتغنج، والتلميح الذي يغلب في قوته التصريح الواضح، دعْكَ من أن الرجل تسهل استثارته جنسيًّا، وعليه فإن أمر استخدامك لأسلحتك لا يحتاج منك إلى أكثر من اختيار السلاح المناسب.

والخلاصة أن المبادرة حق للزوجين كلٌّ بطريقته وأدواته.

9. الجنس للشباب!

هم الذين يحق لهم اللعب والمرح والممارسة، وعلى أصحاب الشعر الأبيض أن يلتزموا بالوقار!

وهذا خطأ كبير، نعم الشباب هم الفتوة والنشاط، وبلا شك فإن المرء كلما كبر في العمر أصبحت أجهزة جسده أقل حيوية عن ذي قبل، ولكن لا يعني هذا أبدًا توقفها. نعم يضعف النظر والسمع مع تقدم العمر لكنهما لا يذهبان بالكلية، وبالتالي ففكرة أن العمر يلعب لغير صالح الجنس أمر غير صحيح في المطلق، خصوصًا أننا عندما نكبر تتحقق مجموعة معايير إيجابية من شأنها أن تجعل الجنس لدينا أكثر متعة، فقد تخففنا من كثير من المسؤوليات والالتزامات الحياتية والتربوية، وباتت حياتنا أكثر تنظيمًا، ومع العِشرة عرفنا أنفسنا وعرف كل منا صاحبه أكثر.. ببساطة أصبحنا أكثر نضجًا ووعيًا وفهمًا، كل هذه أمور إيجابية تتحقق لنا كلما تقدمنا في العمر.

المشكلة الأهم تتأتى من فكرة أن الجنس لا يصح لكبار السن، من خجلنا غير المبرر أن يعرف الآخرون أن لنا حياة جنسية خاصة، نظن أن هذا ضد الوقار أو الورع أو صورتنا كمربين، وبهذا تشيخ مشاعرنا، ويصيب العجز أحاسيسنا قبل أن يطال أعضاءنا، وتتسع دائرة «العيب» لتشمل جوانب شاسعة في حياتنا، ومن هنا تكبر الخرافة وتتأصل!

10. إذا كانت الأعضاء الجنسية تعمل بيولوجيًّا بكفاءة فلا وجود لمشكلات جنسية: وهذه رؤية ذكورية قاصرة، فعلاقة المرأة الحسية، وميلها العاطفي يؤثران كثيرًا في تفاعلها مع زوجها في الفراش.

كثيرات هن الزوجات اللواتي يرفضن المعاشرة ويزهدن فيها، لا لخلل عضوي بل لعدم انسجامهن النفسي مع أزواجهن.

11. النساء نسخ مكررة، وما يعجب امرأة بالتأكيد سيعجب أخرى:

إن تجاهل الفروقات الفردية بين امرأة وأخرى أمر بالغ الخطورة، فلكل زوجة كيان منفرد من حيث احتياجاتها الجنسية ووسائل إشباع هذه الاحتياجات، تكوّن هذا الكيان من خلال قيمها وخلفيتها الثقافية والاجتماعية. ويجب على كل زوج أن يتعامل مع زوجته ككيان خاص، وأن يستمتع باكتشاف عالمها الأنثوي الفريد.

12. الطرف الآخر هو المسؤول عن إنجاح العملية الجنسية:

إحدى عاداتنا السيئة إلقاء التبعية على الطرف الآخر، ومحاولة التنصل من المسؤوليات، يظهر هذا جليًّا في العلاقة الجنسية والتي غالبًا ما نُوقف توترها وفشلها على ممارسات الطرف الآخر، فالزوج يشتكي من برود الزوجة وعدم

تلبيتها لمطالبه، والزوجة تشكو أنانية زوجها وعدم التفاته إليها، وأحد أهم الأسرار في إنجاح العملية الجنسية يكمن في أن كل طرف مسؤول مسؤولية مباشرة عن تلك العلاقة، ولا ينبغي بأي حال من الأحوال التنصل من تلك المسؤولية إذا أردنا السعادة، وتبدأ مسؤولية كل طرف بدراسة الطرف الآخر ومعرفة ما يثيره وما يؤلمه، وسعيه الجاد لتفهمه وتلبية مطالبه، وسعة صدره وقلبه لتفهم مشكلاته ورغبته الصادقة في حل هذه المشكلات.

13. التفكير في الجنس سمة المراهقين وأصحاب العقول الفارغة!

هذا ادعاء يردده أناس قضاء الشهوة وقضاء الحاجة لديهم سواء، وإلا فماذا سيقولون لأصحاب النبي (صلى الله عليه وسلم) وهم أعظم الناس قدرًا بعد الأنبياء، وقد كانوا في غزوة، والسيوف تقطر دمًا، وهم يذهبون إلى النبي (صلى الله عليه وسلم) يشكون إليه الشهوة التي تقض مضجعهم، واشتياقهم إلى نسائهم! هل اتهمهم النبي (صلى الله عليه وسلم) وقتها بأن عقولهم فارغة وأنهم ليسوا على قدر المسؤولية التي خرجوا لتأديتها؟ بل لقد تفهم النبي (صلى الله عليه وسلم) حاجتهم وسنّ لهم زواج المتعة، كي يقضوا وطرهم، ويطفئوا نار شهوتهم.

وعلميًّا أثبت معهد كينزي بجامعة أنديانا أن نسبة 54٪ من الرجال يفكرون في الجنس مرة كل يوم على الأقل، وأن 43٪ مرات قليلة في الأسبوع أو الشهر، وأن 4٪ مرة في الشهر أو أقل.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

الفصل الثالث
دائرة الإبداع

الرُّقيّ في العلاقة
حياة جنسية راقية

جنسٌ.. وراقٍ؟!

سيرى البعض في العبارة لونًا من التضاد، ذلك أن الجنس في الغالب يكون عنوانًا للخجل والمداراة، وهنا تنتفي عنه صفة الرقيّ، تلك الصفة التي نعمد إلى إظهارها وتسويقها للآخرين.

والحقيقة أننا بحاجة إلى الوعي بفكرة أن الجنس علاقة، نعم تحمل الكثير من الخصوصية لكنها في النهاية علاقة تتم بين شخصين، يحتاج كل منهما إلى أن يعيد النظر إلى العلاقة ربما لتصحيح خطأ بها، أو لتحقيق فائدة إضافية، أو حتى لتنشيطها وكسر جليدها.

وفي علاقة بهذا الخصوصية نحتاج أكثر إلى عزل علاقتنا عن دائرة الكلام المغلوط، والمفاهيم البالية، والرؤى الخاطئة سواء كانت دينية أو مجتمعية.

الجنس الراقي يمكننا تحقيقه من اتجاهين مهمين وهما (الفكر - السلوك) من خلال قناعتنا الشخصية والفكرية الصحيحة، وكذلك من خلال سلوكنا وتصرفاتنا الجيدة.

في هذا الباب سأتكلم معك عن الفكر والقناعات، ثم سنتوجه بعد ذلك إلى الحديث عن السلوك والإبداع:

1. الجنس.. التقاء جنسين:

الجنس هو آدم وحواء، رجل وامرأة، هو علاقة تحتاج في إدارتها إلى تفاهم وتواصل مشترك، أن نعزف ألحاننا على نغمة واحدة لا نشاز فيها، مشكلة المجتمع الذكوري الذي ننتمي إليه أنه جعل الممارسة شأنًا رجوليًّا بحتًا، فهو الذي يريد، ويقرر، وينفذ، وعلى المتضرر كتم مشاعره، الجنس الراقي يخبرنا أن الفائدة التي تعود علينا ستكون مضاعفة حينما نتشارك العلاقة بتفاهم واحترام، فالمرأة التي يهتم زوجها بإشباعها عاطفيًّا ستكون أكثر حيوية، أكثر حبًّا للحياة، أكثر إنتاجًا وعطاءً، كذلك الرجل الذي تُلبَّى مطالبه سيكون هانئ النفس، متزنًا تجاه ما يتعرض له من فتنة وإغواء، دعْكَ من أن العلاقة نفسها خارج إطار الجنس ستكون أكثر تفاهمًا، الواقع يؤكد أن اضطراب المرء وعصبيته ومزاجه المعتل في حياته جزء منه يكون نابعًا من اضطرابه في العلاقة الجنسية، كذلك فإن عملنا على جعل العلاقة تشاركية سيعمل عمله تجاه نظرة كلٍّ منا إلى الجنس ذاته، سيصبح تفاعُلنا معه أكثر إيجابية، سيكون

لدى كل منا ميل أكبر إلى التجديد والإبداع، كما أنه ستتوفر لدى كل طرف دوافع إيجابية يعذر من خلالها شريك حياته إذا ما خالفت رغبته رغبة شريكه.

2. لننظر إلى أنفسنا:

لكلٍّ منا وجهة نظر تجاه غالب أمور الحياة، وجهة النظر هذه قد تنضح في توجه فكري، وواقع عملي، وسلوك قائم، ولكلٍّ منا كذلك أفكاره ورؤاه ومفاهيمه الجنسية الشخصية، والتي تكونت عبر مجموعة روافد منها البيئة والتنشئة والتجارب الشخصية.

البعض يتعامل مع الحياة بمبدأ «أنا أكسب أنت تكسب» لا يؤمن بالربح الأناني، بينما هناك من يتعامل من منطلق «مصلحتي أولًا» أو «أنا وليتدبر الآخر أمره»، وهذا التوجه الحياتي قد ينعكس على علاقة الفراش، فما بين أنانية البعض المطلقة، وديمقراطية وتفهم البعض الآخر تتأرجح العلاقة.

من الجيد هنا أن يقرأ المرء منا نفسه جيدًا، ولا يوجد شخص يستطيع قراءة دواخلنا إلا أنفسنا، نعم قد يكون الآخر مرآة تُظهر لي خللًا ما قد لا أنتبه إليه، أو ربما لا أنتبه إلى خطورته وأثره في حياة شريكي، لكن ما لم أعترف بمشكلتي، وكابرت وتعاملت من منطلق الكرامة والأَنَفة وعزة النفس فيقينًا سأخسر الكثير.

إننا ومهما كنا متشابهين إلا أننا سنظل مختلفين في التعاطي مع تفاصيل العلاقة، يمكننا القول هنا أن لكل منا بصمته الجنسية الخاصة، والتي تكونت عبر حزمة من الأسباب منها:

- الاستعداد الشخصي:

يخرج الإخوة من البيت الواحد فنرى منهم الخجول والمبادِر، المهذَّب والصريح.. هناك جدل قديم قائم عن دور كلٍّ من الجينات والتنشئة الاجتماعية في صياغة توجه الإنسان وطبيعته، والواقع دائمًا ما يؤكد أن لكلٍّ منا توجهه الشخصي الخاص، ربما لا يكون هو العامل الرئيسي في صياغة الشخصية أو رسم البصمة الجنسية للشخص، إلا أنه موجود، وعليه يمكننا هنا أن نرى أشخاصًا يُولدون ولديهم استعداد للمرح، أو المبادرة، أو الخجل، وقد ينطبع هذا على ميولهم الجنسي فيصبح أكثر تحفظًا، أو أكثر مشاركة وتواصلًا.

- التجربة الخاصة:

إما تجربة جنسية قبل الزواج سواء كان زواجًا أو علاقة غير شرعية، وإما تجربة تعدٍّ جنسي، وإما مشاهدة مواد إباحية، أو حتى خيالات جنسية كوّنت مفهومًا معينًا عن العلاقة مع شريك الحياة.

ندخل تجربة الزواج ونحن نملك فعليًّا رؤية سابقة، بعض الرجال يميل إلى التحكم والسيطرة، نظرًا إلى أن هذا ما شاهده سابقًا عبر مجلة أو فيلم وداعب خياله كثيرًا، أو ربما مارس الجنس خارج إطار العلاقة الشرعية مع غانية فتعوّد أن يكون لدى المرأة نوع من المبادرة والاحترافية ولذلك قد يضجر مما يراه سلبيةً من شريكة حياته، وبعض النساء قد يرتبط لديهن الجنس بالاغتصاب نظرًا إلى تعرضها لتجربة تحرش.. كل هذا من شأنه أن يلعب دورًا حيويًّا وربما خطرًا في العلاقة القائمة.

- البيئة والتنشئة:

تلك البيئة التي لم تعلّمنا أي شيء عن طبيعة العلاقة، والتي ربما صدّرت -بقصد أو من دون قصد- أحاسيس ومفاهيم معينة عن الجنس، الأم التي تشدد على البنت ألا تلمس أعضاءها حتى بغرض النظافة الشخصية، والتي ما تفتأ تؤكد أن الأعضاء الجنسية شيء معيب ينبغي الخجل منه، كل هذا من شأنه أن يعطي إحساسًا وتصورًا بالدونية والخجل يلعب دوره المهم على فراش الزوجية، كانت النساء يسألن النبي (صلى الله عليه وسلم) عن أمورهن الشخصية، في ما يختص بأمور الحيض والنفاس والنظافة الشخصية وكان الرجال يسألونه عن مسائل في المعاشرة الجنسية، بل وكانت زوجاته يحدثن الصحابة عن بعض التفاصيل في حياته كي يتعلم الناس من هديه الشريف خصوصًا في ما يتعلق بتحطيم الذهنية الصلبة الجامدة مع الحفاظ على قدسية العلاقة وخصوصيتها وآدابها.

هذا المثلث المهم (استعدادنا الشخصي - تجاربنا - بيئتنا) هو المكون الرئيسي لبصمتنا الجنسية، وتتوقف عليه طبيعتنا وطبيعة شريك حياتنا.. الخجل، والمشاركة، والديكتاتورية في العلاقة غالبًا ما تكون دوافعها سببًا مما سبق.

3. الجنس تمرين:

الجنس الراقي له آداب، له بروتوكول مشترك، البعض يرفض ذلك ويرى أن الجنس غريزة لا تحتاج إلى أي علم أو فن أو تمرين، والحقيقة أن الطعام كذلك أمر غريزي لكننا لا نعبُّ الطعام عبًّا، نتعلم آداب المائدة، ونحاول أن نكون أكثر تحضرًا، فما بالك بعلاقة ثنائية فيها من عمق المشاعر الشيء الكثير؟!

ونقصد بالتمرين مهارتنا تجاه مساحة التجريب والانفتاح والتجديد والإبداع، تلك المساحة التي نحتاج قبل أن ندخلها إلى فهم درجة الاستيعاب لدى شريك الحياة، نتمرن كيف نبدأ العلاقة بشكل يثير الطرف الآخر، كيف نحمل رغبتنا إلى شريكنا بهدوء وحنوّ واحترام، كيف نتعرف على مناطق الإثارة لدينا ولدى

الآخر، كيف نطلب ما نحب، كيف نعطي بحب، حتى التلقائية في أصلها لون من التمرين!

نحتاج إلى أن نتمرن كيف نُخرج الجنس خارج غرفة النوم، كيف تكون لنا لغتنا الخاصة التي لا يفهمها سوانا، كيف نتحرر من قيود الخجل المذموم ونعطي لأنفسنا الحق في جعل الحب لعبة حياة.

الجنس لعبة، وفن، ودعابة، ومرح، وبهجة.. أهل الإسكيمو يسمون الجنس «وقت المرح»، ذلك أن اللعب والمرح والدعابة تزيل التوتر والقلق، تذيب «كوليسترول الهموم اليومية»، وفوق هذا تجعلنا أكثر حديثًا عن العلاقة وهو ما ينعكس في زيادة مساحة الصراحة ومنها يمكن أن نعالج بعض المشكلات التي قد نخجل من الحديث فيها إذا ما كان حديثنا عن الجنس جادًّا أو جافًّا.

4. الرضا عن العلاقة:

يظن الكثير أن العلاقة الناجحة هي العلاقة التي تحدث فيها نشوة جنسية للطرفين، بينما الدراسات تؤكد أن الجنس الراقي هو الذي يبلغ فيه الطرفان الرضا والإشباع النفسي والجنسي، ليست القضية في الرعشة أو النشوة -خصوصًا للمرأة- وإنما أي علاقة كانت فيها سعادة وكفاية تعد علاقة ناجحة حتى وإن كانت في نظر التقليديين غير كافية.

تتوتر العلاقة وتفقد جزءًا من رقيها حينما نلجأ إلى تحقيق هدف غير مطلوب، تلجأ المرأة إلى التمثيل والمبالغة في التأوه وإيهام شريكها بأنها قد بلغت نشوتها الجنسية ظنًّا منها أنها بهذه الطريقة تنفي عن نفسها تهمة البرود وعدم الحيوية، وهذا خطأ كبير.

في المقابل فإن الرجل الذي يُذهل عن تحقيق الرضا لزوجته، ويعطي لنفسه الحق الوحيد في وضع شارة النهاية على المشهد هو زوج غير راقٍ، حتى وإن توهم غير ذلك.

5. احترام الرغبة:

هناك بعض الأحاديث النبوية تحذر المرأة من تجاهل نداء الرغبة عند زوجها، وأن عليها أن تأتيه ولو كانت على التنور، للأسف بعض الرجال ذهب إلى تفسير الحديث مذهبًا ذكوريًّا بحتًا طالبين فيه انصياع المرأة التام والكامل لرغبتهم، وبعض النساء يتذمرن من فكرة الانصياع التام لرغبة الزوج خصوصًا إذا ما كانت حالتهن النفسية والجسدية غير مهيئة.

شخصيًّا أؤمن بأن بعضنا يلجأ إلى اقتطاع الأحاديث النبوية ليحقق مصالحه الشخصية ويرضي أنانيته، وذلك لأننا لا يمكن أبدًا أن نفهم تعاليم النبي (صلى الله عليه وسلم) ما لم نقرأ فكره وسلوكه وحياته كلها، في الحديث المقصود

ينبه النبي (صلى الله عليه وسلم) المرأة بذكاء وعبقرية شديدة إلى أن رغبة الرجل قد تكون طاغية، هو (صلى الله عليه وسلم) حذره من قبل أن لا يسمح لعينه أو خياله بأن يطوفا مع النساء في الشارع، وأن على من تذهب به شهوته إلى اشتهاء امرأة لا تحل له أن يعود إلى زوجته فيواقعها، ثم يعود ليحدِّر المرأة من أن تنشغل عنه إذا ما فارت شهوته، حتى وإن كانت تقوم بعمل مهم -كإشعال التنور- وفي لفظة «التنور» إشارة لطيفة، وذلك لأن نار التنور تأخذ وقتًا حتى تشتعل، فكأن النبي (صلى الله عليه وسلم) يقصد هنا أن انطفاء التنور وإعادة إشعاله ثانية مهما كان فيه من جهد ومشقة إلا أنه أهون كثيرًا من الذهول عن خطورة نار الرغبة في زوج اشتعلت شهوته، والحقيقة أن السلوك العام الذي طالب به النبي (صلى الله عليه وسلم) أتباعه كان قائمًا على احترام المرأة، بل كانت آخر وصاياه قبيل موته هي «أوصيكم بالنساء خيرًا»، فإذا ما وضعنا كل هذه الأحاديث بعضها إلى جانب بعض خرجت لنا قيمة حضارية مهمة، وهي أن علينا أن يتحمل بعضنا بعضًا: المرأة تتحمل طيران الشهوة لدى الرجل واحتياجه في أوقات قد تكون غير متوقعة للممارسة، وكذلك احترام الرجل لزوجته وتفهُّم نفسيتها، وأن يكون القانون الثابت لدينا هو قانون التراحم، والتفاهم، وخفض الجناح، والتضحية والإيثار المشترك.

6. العملية الجنسية تتم وفق أوامر عليا!

وذلك لأن الدماغ هو المكان الذي يدير ويتحكم في العملية الجنسية!

ولا غرابة في الأمر، فالدماغ هو مركز المشاعر والإثارة وكل ما نحتاج إليه لإقامة علاقة جنسية كاملة وممتعة.

عندما تشعر بالحزن أو الفرح, بالابتهاج أو القنوط، تفسَّر هذه المشاعر بواسطة الكيمياء الدماغية.

ويؤكد العلماء أن معظم انفعالاتنا ورغباتنا الجنسية مرتبطة بتحولات الهرمونات في الدماغ. فإذا انخفضت إحساسات المرء الجنسية فذلك لأن جزئيات PEA في نهاية الخلايا العصبية لم تعد تستجيب بسرعة وبقوة.

ويشيرون كذلك إلى أن المراهقين في بداية حياتهم الجنسية يكونون أسرع في الاستجابة إلى المثيرات الجنسية، لكن بعد مرور الوقت تخف السرعة في الاستجابة، معللين ذلك بأن الدماغ يبني شيئًا فشيئًا حواجز مقاومة لمخدرات الحب الطبيعية.

بماذا تفيدنا تلك المعلومة؟

العالمان (ماسترز وجونسون) قالا بأن العملية الجنسية تتم إدارتها في العقل قبل إتمامها على أرض العمليات، ووضحّا أن الحضور النفسي الكامل، والتهيئة العقلية الجيدة، والتصورات الجنسية، هي أول خطوة في نجاح العملية الجنسية، وإذا لم يكن هناك توافق وتناغم قلبي، أثر هذا على العملية الجنسية!

فالتوافق النفسي والعاطفي يسبق التوافق الجنسي.

والهزة العاطفية تهز أركان العملية الجنسية.. وهكذا.

7. لنتحدث عن الجنس:

نخجل أن نتحدث عن علاقتنا الجنسية رغم أننا نمارسها، نخجل من أن نعبر عن احتياج، أو نتحدث عن وجع أو نفور، أو ندير حوارًا يمكن أن يحقق متعة إضافية ممكنة.

أو ربما نخشى ردة فعل شريك الحياة، نخشى من أن نجرحه أو نغضبه، فنقرر أن نغلق الصدر على حديث يكبر بداخلنا، وأمنيات تموت، وحزن ووجع يتضاعفان.

دائمًا ما أنصح بأن يكون حديثنا عن الجنس جزءًا مهمًّا من حديثنا العادي، حديث به من الفكاهة والجدية الشيء الكثير، حديث يخلو من تهكم أو سخرية أو استخفاف، يبدأ من أي مكان غير الفراش، وفي أي وقت إلا وقت العلاقة!

عندما تواجهنا مشكلة في العلاقة يجب أن نتحدث عنها بهدوء، بعيدًا عن غرفة النوم أو بعد العلاقة حتى لا يعده الطرف الآخر تقييمًا للعلاقة أو نتيجة لأدائه في حينها!

كما أننا بحاجة إلى أن نتفهم خصوصية علاقتنا فلا ننقل مشكلاتنا إلى الخارج ولا نشرك فيها أحدًا، اللهمّ إلا في حالة استشارة خبير نضمن وجود حلٍّ ما لديه، وفوق كل هذا يجب أن يكون حوارنا راقيًا، تغلب فيها عبارات (أنا أشعر - أتمنى - أريد - أحب) بدلًا من (أنت تقوم - تفعل - لا تفعل) لنبتعد عن استعداء سحب اللوم والتأنيب، لنجعل حواراتنا عن الجنس، أو حتى مشكلاتنا الجنسية تدور داخل دائرة تغلب عليها البساطة الجادة، أشعِرْ شريكك بأنه جزء من حل أي مشكلة، بدلًا من إشعاره بأنه هو المشكلة نفسها.

8. الصدق ليس دائمًا فضيلة!

لا عجب، وإلا ما أُبيح الكذب في مواضع ثلاث على رأسها إصلاح ذات البين وكسب ود شريك الحياة، الجنس الراقي لا يعترف بالحقيقة المجردة عند البوح بالمشاعر السلبية، لا يُحبذ الكلمات القاسية مهما كان صدقها، يميل إلى

أن يكسو المرء منا ألفاظه كي لا يجرح الطرف الآخر، فقد أثني على شريكي بغية أن أرفع من ثقته بنفسه، وقد أعبر عن امتناني كي أفتح طريقًا لقلبه، وإذا كنت قد طالبت بالصراحة والوضوح والتعبير الصادق عن مكنونات النفس لشريك الحياة، إلا أنني أشدد وبقوة على أن صراحتنا وصدقنا يجب أن يسبقهما دعم نفسي يسمح لنا أن نبني جسرًا من التواصل، يساعدنا على أن نجعل الأخطاء أو المشكلات مفهومة، ويسيرة على الحل.

9. إدارة مشكلاتنا الشخصية:

أحد أكثر أخطائنا شيوعًا ظنُّنا أن شريكنا يعرف مشكلاتنا اليومية والضغوط التي نتعرض لها، وكثيرًا ما يصرخ الواحد منا في غيظ مؤنبًا شريك حياته الذي لا يُقدر الضغوط الواقعة على كاهله، ولا يتفهم ما يعتريه من ضيق أو قلق أو توتر، الجنس الراقي يخبرك أن عليك أن توضح لشريكك حالتك المزاجية، إخبار ليس فيه لون الشكوى، ولا المبالغات، بقدر ما فيه بوح وفضفضة وبحث عن دعم، وعلينا أن نتفهم أن ما بداخلنا من مشاعر قد يكون خافيًا عن الطرف الآخر.

10. قد يكبر الجسم.. فماذا عن الروح؟

سيحدث ذات يوم أن نكبر، سنشعر أن رياح الخريف قد أقبلت لتُضعف بعض الأوراق الخضراء وتنشر الجفاف فيها، قد يضعف البصر، أو يطال البياض بعض الشعر، أو تنكسر تجعيدة في الرقبة أو الوجه.. إنه الزمن يا صديقي بسطوته وجبروته يأتي زاحفًا على أجسادنا، علينا أن نقبل أحكامه، ولكن ليس علينا أن نساعده في حصد أرواحنا أيضًا!

شباب الروح أمر لا يقدر الزمن على العبث به ما لم نسمح له بذلك، فلو كانت أحكامه تجري على بياض الشعر، فإنها لا تطال تسريحته، ولو ضربت الجسد فإنها لا تستبيح أناقته ورونقه، وقد يلتهم «سنة أو ضرسًا» لكنه لا يمنعنا من الاهتمام بنظافة الفم والأسنان وعنايتنا بها.. وعليه فلا يجب أن نهمل أناقتنا، ولا نظافتنا، ولا رونقنا، الجنس الراقي يدفعك إلى أن تقاوم رسائل الزمان السلبية، أن تكون رائعًا جميلًا، أن تستمسك بحقك في أن تستثمر المساحة التي تركها لك، أن لا تنهزم سريعًا وتخصم بيدك سنوات السعادة لأن الأيام قد أحرزت في مرماك هدفًا أو أكثر.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

فريق
متميزون
E-BOOK

تلك عشرة كاملة.. لكنها ليست كافية!

مائدة الحب يا صديقي تحتاج إلى تنوع الأصناف، إلى أن تضع بصمتك الشخصية على مكوناتها، أن يكون رقيك فيها نابعًا من رقيّ شخصيتك، وإبداعك، وتميزك.

«الدوبامين» إكسير السعادة

لقد دخل الحب المختبر..!

لم يعد يكفينا أن نتعرف على الحب من أشعار قيس أو عنترة، لم تعد روايات شكسبير هي المرجع الذي نعود إليه كي يفهم بعضنا بعضًا، ما يحدث لنا وفينا بات أمرًا مهمًّا، يحتاج منا إلى ما هو أكثر من الانطباعات الشخصية، والمشاعر المرسلة، عطشنا ما عاد يرويه نصح غير علمي، صرنا بحاجة إلى أن نفهم ونعرف، كي يمكننا المضي الناضج إلى تحقيق ما نريد، من هنا صار مهمًّا أن يدخل الحب المختبر، أن تتصل مشاعرنا بأسلاك وتخضع للمراقبة، علّنا حين نتعلم نُحسن الخطو، ونعيد اتزان البوصلة!

في دراسة أعدها الباحث «مصطفى عابدين» ونشرها في موقع «علومي» بعنوان «الجنس والحب وما بينهما» ذكر جانبًا مهمًّا عن علاقة الهرمون بالمشاعر، مؤكدًا مجموعة من الفرضيات العلمية التي تعطينا وجها آخر للحب، دعونا ننظر إلى بعضها.

عن علاقة الهرمونات بالجنس:

العلم يخبرنا أن الدماغ هو عبارة عن مجموعة من الأعضاء العصبية التي تعمل بشكل تكاملي في ما بينها بهدف إدارة وظائف الجسم، هذه الأعضاء الدماغية تتواصل في ما بينها عن طريق الهرمونات (والسيالة العصبية).

هنا سنتحدث عن عدة هرمونات وعلاقتها بالعلمية الجنسية، من المهم ذكره في هذه المرحلة أن الوصلات الدماغية تتغير طوال الوقت وأن عملية التعلم هي عملية وصل أقسام دماغية بعضها مع بعض، كلما زادت الوصلات الدماغية زادت فعالية العمل الدماغي.

الكائنات الحية بشكل عام تحدد جميع أفعالها بطريقتين: إيجابية وسلبية. يعمل الدماغ على تصنيف هذه الأفعال ضمن مركز المكافأة والعقاب وينتج عن هذه التصنيفات ما نسميه «Feedback loop» أو «تغذية رجعية»، فإذا حدث مثلًا فعل (س) وكانت نتيجته سلبية فإن الدماغ يربطه بتغذية رجعية سلبية (ربما الشعور بالألم) وإذا حدث فعل نتيجته إيجابية فيربطه الدماغ بتغذية رجعية إيجابية (ربما شعور بالنشوة).

مثال: حين نأكل الفاكهة نشعر بأنها لذيذة ونعتبر أن هذا الفعل هو عمل جيد بشكل عام، أغلب الفاكهة فيها سكريات بسيطة. الجسد يحتاج إلى السكريات من أجل الطاقة.. إذن أي طعام يقدم سعرات حرارية عالية ضمن جهد قليل هو طعام مهم لبقائنا، لهذا نصنف هذا النوع من الطعام على لائحة الأطعمة «الحلوة». هذا يعني أن الدماغ ربط الطعم الحلو مع تغذية رجعية إيجابية، لهذا نعتبر الطعام الحلو «حلوًا» ومقبولًا وممتعًا.

نفس العملية مع الطعام الذي يحتوي على الدهنيات، يصنف الدماغ الطعام على أنه لذيذ بسبب السعرات الحرارية العالية ويصبح محفزًا للعاب لمجرد شم رائحة البطاطس المقلية مثلًا، بطبيعة الحال تختلف هذه المعايير بين الناس والكائنات بناءً على تركيبتهم البيولوجية.

كذلك فإن جميع الأعمال المضرة لنا والتي تسبب الألم هي أعمال تم ربطها في دماغنا كتغذية رجعية سلبية.

مثلًا: نحن لا نحب الطعام المر لأن المواد المرة هي مواد ضارة لنا وسمّية في أغلب الأحيان. نحن لا نقترب من النار لأننا برمجنا أنفسنا في مرحلة ما على أن النار تسبب الألم (حرق الخلايا).

هذه العملية (المكافأة والعقاب) اسمها في علم النفس«Classical Conditioning» وتستخدم في علاج بعض الحالات مثل الذعر من بعض الأمور التي لا تتطلب الخوف.

مثلًا: إذا كان هناك طفل يخاف من الماء نقوم بإعطائه مكافأة في كل مرة يقترب فيها من الماء، ومع الوقت نرفع قيمة المكافأة في حال تفاعل الطفل مع الماء، مع الوقت يصبح الماء له تغذية رجعية إيجابية ويتغلب الطفل على خوفه من الماء.

والحقيقة أن علم النفس ما فتئ يؤكد أننا كائنات تعتمد على نظام مكافأة وعقاب في كل ما نفعله وأن آلية الدماغ في التواصل بين بعضه مع بعض وبين بقية أعضاء الجسم هي الهرمونات والسيالة العصبية وأن الهرمونات مؤثرة بهيكلية الخارطة الدماغية (الوصلات الدماغية).

هرمون المكافأة (الدوبامين):

الدوبامين هو هرمون المكافأة والمتعة، يتم إفراز الدوبامين في الدماغ داخل قسم المكافأة: حين نأكل السكر يتم إفراز الدوبامين، وحين نضحك يتم إفرازالدوبامين، وحتى عندما نقوم بعادات سلبية أو ضارة مثل التدخين مثلًا يتم إفراز الدوبامين، الأهم هنا أننا حينما نمارس الجنس يتم كذلك إفراز الدوبامين.

الحب والدوبامين:

عندما نقع في الحب ماذا يحدث لنا؟ كيف نصبح شعراء فجأة؟ كيف نصبح أكثر رقّةً ودلالًا؟ كيف نتغير ونصبح أشخاصًا مختلفين تمامًا عما كنا عليه؟

يخبرنا العلم بأنه ما إن تقع عين الإنسان -رجلًا أو امرأة- على الشخص المناسب حتى يدفع المخ بدفقة من الناقل الكيميائي الدوبامين فيشعر بالسعادة والنشوة والرضا، يُظهر التصوير الإشعاعي في هذه الفترة المبكرة نشاطًا أكبر لدى المرأة في المراكز الخاصة بالانتباه، والحدس، والذاكرة، بينما يُظهر نشاطًا أكبر عند الرجل في قشرته المخية البصرية.

وعندها فإن الدوائر العصبية الخاصة بالحرص والتفكير المنطقي يتم إغلاقها، كما تتم تهدئة المراكز المخية المسؤولة عن الخوف والقلق!

هذا يفسر لنا لماذا نكون أقل عقلانية، أقل حرصًا، أقل منطقًا، يفسر حالة الإصرار الشديد على رفض كل ما من شأنه أن يأخذنا من المحبوب، ويفسر أيضًا لماذا تهدأ نار الحب بعد الزواج!

ذلك أن بعد الزواج أو«الامتلاك» فإن الدوائر المخية الخاصة بالإلحاح والشوق تهدأ، وتنشط بدلًا منها دوائر الارتباط المسؤولة عن الاطمئنان والثقة، والركون إلى من نحب.

الجنس والدوبامين:

تعد الممارسة الجنسية أحد أكثر الأعمال المفرزة لهرمون الدوبامين (قريبة من استخدام الهيروين أو الكوكايين). لهذا السبب نحن نمارس الجنس لأننا مدمنون على الدوبامين الذي يفرزه الجسم.

مدمن المخدرات يمكن أن يفعل الكثير من الأعمال غير المنطقية في سبيل الحصول على الذروة، لهذا نجد أن المدمنين مستعدون لتعريض حياتهم وحياة من حولهم للخطر في سبيل جرعة أخرى من الدوبامين، لعلنا هنا ندرك السبب في أن الإنسان المحفَّز جنسيًّا يفقد القدرة على اتخاذ القرارات ويصبح -مثل الشخص مدمن المخدرات- مستعدًّا لفعل أي شيء للوصول إلى الذروة الجنسية.

ولتبيان كيف أن الاستثارة الجنسية يمكن أن تكون ضاربة وتُفقد المرء كثيرًا من المعايير المنطقية لديه، دعونا نتطلع إلى هذا الاستبيان الذي أجراه خبراء لعدد محدد من الرجال والنساء.

وكان الاستبيان عبارة عن المواصفات التي يفضلها كل من المشاركين في شريكه الجنسي، بطرح مجموعة من الأسئلة عليهم وهي:

– هل ترضى أن تمارس الجنس مع شريك سمين؟

– هل ترضى أن تمارس الجنس مع شريكين آخرين في الوقت نفسه؟

– هل ترضى ممارسة الجنس مع شخص (قبيح نسبيًّا بالنسبة إليك)؟

– هل ترضى أن تمارس الجنس خارج العلاقة؟

– هل يهمك عمر الشريك؟

– هل يهمك عِرق الشريك؟

بطبيعة الحال كانت الإجابات متفاوتة، بيد أنه -وكما هو متوقع- فإن أغلبية الأشخاص أجابوا بأنهم لا يحبّذون ممارسة الجنس مع أشخاص قبيحين أو في علاقة جنسية جماعية، وأن معظمهم يفضلون ممارسة الجنس مع نفس عِرقهم ويفضلون شريكًا قريبًا نسبيًّا في العمر.

ثم قام الخبراء بطرح نفس الأسئلة على مجموعة مثارة جنسيًّا (انتصاب كامل عند الذكر وتضخم في البظر عند الأنثى) وكانت المفاجأة أن جميع الأشخاص أجابوا بطريقة أقل انتقائية للشريك وهدفها تيسير العملية الجنسية بأي ثمن! (التجربة هنا لم تكن خاضعة للمعايير الأخلاقية والدينية!).

ويكون السؤال..

لماذا تغيَّر تفكير الأشخاص المثارين جنسيًّا؟

الجواب.. أن الدماغ أصبح محفَّزًا وينتظر إفراز الدوبامين، صار مستعدًّا لفعل أي شيء في سبيل الوصول إلى الترياق!

الدماغ في هذه الحالة يقوم بتعطيل جميع المراكز الأخرى التي قد تشكل عائقًا في الوصول إلى الذروة ويصبح قسم «nucleus accumbens» -المسؤول عن إفراز الدوبامين- هو المسيطر كليّةً على الأعمال الدماغية حتى الوصول لمرحلة القذف والذروة، وهذا يعني أن جميع مراكز العقل والمنطق تكون غائبة، أو لو شئنا الدقة «واقعة في الأسر!».

لهذا نجد أن المداعبة الجنسية قبل عملية الإيلاج تساعد في إثارة أكثر وذلك بسبب ترقب الدوبامين من قِبل الدماغ.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

فريق
متميزون
E-BOOK

الطبيعي والشاذ في العلاقة الجنسية

هذا أمر قد يكثر فيه الحديث ويطول، ذلك أن لكل واحد منا مرجعيته التي يتكئ عليها في تحديد ما يجب وما لا يجب، البعض يعطي للأعراف قدسية وهيمنة، البعض الآخر يُحكّم مزاجه الشخصي في تحديد الأطر المقبولة وغير المقبولة، معسكر ثالث يجعل الأولوية للعلم وما يراه ويقرره، بينما تزحف أغلبية كبيرة إلى جانب الدين، فالمقبول لديها هو ما حدده الشرع، والشاذ هو ما أمرنا عن التوقف عنه وعدم إتيانه.

شخصيًّا أرى أن الدين هو المرجعية التي نحتاج إلى أن نضعها على قمة الهرم، مع الوضع في الاعتبار أن خصائصنا النفسية قد تطبع رؤيتنا للدين، وتتحكم فيه!

نعم، هذا أمر حادث، فالبعض قد يضيّق واسعًا؛ وَرَعًا، وقد يتشدد في ما توسع فيه الشارع -جلَّ اسمه- والأخطر اتجاه البعض إلى تبني أحاديث ضعيفة لم تثبت كالتي تنهى أن يتعرى الزوجان أحدهما أمام الآخر تعريًا كاملًا، أو تمنع من اللعب والمداعبة والإبداع بداعي أن العلاقة الجنسية شيء لا نبتغي منه إلا إطفاء شهوة وإنجاب طفل.. وفقط!

وما أذهب إليه أن كل ما لم يأتِ نص صريح بتحريمه فهو حلال، ذلك أن الأصل في الدين هو الإباحة لا التحريم، وتكون العبرة بعد ذلك في إتيان أي ممارسة هي أن لا تكون مضرّة صحيًّا من الناحية الطبية، أو مرفوضة نفسيًّا من أحد الطرفين.

إننا بحاجة حقيقة إلى فهم أن تحريم الحلال لا يقل جُرمًا عن تحليل الحرام، وأن شعور الذنب الذي يعانيه كثر ممن يأتون حلالًا قد حرّمه البعض يقتل بواعث الراحة والمتعة والطمأنينة في علاقة دمغها ربنا بالمودة والرحمة والسكن.

النقطة التي نناقشها هنا هي أن لكل منا مزاجًا جنسيًّا قد يختلف أو يتوافق مع شريك الحياة، كيف تكون هذا المزاج؟ وكيف يمكن فهمه والتواصل معه؟ هو ما سنورده الآن.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

المزاج الجنسي([7]):

أو ما يُطلق عليه «التوجه الجنسي» أو الأهواء الجنسية، ويُقصد به بعض الأنماط والأشكال والتفاعلات التي تزيد من متعة الشخص، سواء كانت «شاذة أو طبيعية»، حديثنا في هذه النقطة سيكون علميًّا، نهدف من ورائه إلى البحث عما وراء الظواهر، محاولين أن نستكشف تلك الجذور البعيدة التي أورثت الدوافع الجنسية التي نمارسها، أو حتى نسمع عنها سواء تقبلناها أو نفرنا منها.

في عيادات الطب النفسي والصحة الجنسية، عشرات وربما مئات وآلاف من الحالات التي يشتكي أصحابها من ميول غريبة لشريك الحياة، فما بين شريك لا يستمتع إلا حينما يُوقِع ألمًا جسديًّا على شريك حياته -سواء طفيفًا أو عنيفًا- أو من يستمتع حينما يكون هو نفسه واقعًا تحت سيطرة شريك حياته، مرورًا بميل البعض إلى سماع كلمات معينة تفيد السيطرة والتحكم، أو ارتداء ملابس بعينها «ملابس جلدية مثلًا» أو تمثيل مشاهد كالاغتصاب أو الإغواء.

الحقيقة أنه لا يوجد عدد محدد من الأهواء الجنسية، لأن أي شيء ممكن أن يصبح مرتبطًا بالمتعة والإثارة الجنسية، ذلك أن الأهواء الجنسية مرتبطة بأول ممارسة جنسية ينتج عنها ذروة وإفراز دوبامين.

مثلًا طفل مراهق في سن الـ12 سنة يصرف وقتًا أطول في الحمام هذه الأيام لأنه يتمتع بشعور الصابون الذي ينزلق على عضوه في أثناء الاستحمام، لديه فضول بمعرفة ما هو هذا الشعور، يسأل أحد أصدقائه عن الموضوع فيتعلم أنه سيشعر بلذة أكبر إذا ما داعب نفسه أكثر، هو خائف أن تكتشف أمه أمره في أثناء مداعبة نفسه فيقرر الاختباء داخل خزانة والدته، يمارس العادة السرية وبالفعل يشعر بشعور رائع لا مثيل له من قبل، جرعة كبيرة جدًّا من الدوبامين لم يسبق له تجربتها.. ضمن الأشياء التي حفّزت هذه الجرعة كان وجوده في خزانة والدته ورؤية أحد أحذيتها.

تتشكل الوصلات الدماغية بحيث يربط الطفل المتعة الجنسية مع ذاك الحذاء ويكبر ولديه «Fetish» بالأحذية النسائية.

إن الهرمونات تعمل على هيكلة الوصلات الدماغية مما يعني أن أول تجربة جنسية مهمة جدًّا في كيفية شكل هذه الوصلات المتعلقة بالربط بين المحفّز والذروة المتمثلة بإفراز الدوبامين.

طفل كانت لديه مشكلة في أنه يبلل سريره في الليل في أثناء النوم (حالة مرضية في ضعف الخصية)، أمه تربيه وحيدةً وتعمل طوال الوقت، ليس لديها وقت في تغيير أغطية السرير كل يوم فلجأت إلى فكرة ابتكرتها، وهي وضع

فوطة (حفاض بلاستيكي) على طفلها بحيث تغير له الفوطة في الصباح. مع الوقت كبر الطفل وتطورت شهواته الجنسية وما زالت أمه تستخدم الفوطة. في يوم من الأيام أمتع نفسه في أثناء ارتداء الفوطة البلاستيكية، مع مرور الزمن لاحظ أنه ينجذب إلى النساء اللاتي يلبسن جاكيت المطر البلاستيكي... كان يذهب إلى محلات الألبسة وينظر إلى الجواكيت البلاستيكية. هذه الجواكيت كانت تشكل له محفّزًا جنسيًّا. مع الوقت اشترى بعض هذه الجواكيت المطرية وأصبح يمارس العادة السرية وهو يرتديها، ثم تطورت حالته وأصبح يتخيل وجود امرأة تمارس معه الجنس وهو يرتدي الجاكيت المطري وأن أغطية السرير جميعها مصنوعة من البلاستيك لأنه يحب رائحة عرقه على البلاستيك!

تجربة علمية:

الكائنات الحية لديها القدرة على استشعار رائحة «الموتوالتيو» التي تشبه رائحة لحم متعفن، طبعًا جميع الكائنات تبعد عن هذه الرائحة ولا تستسيغها.

في تجربة علمية قام الدكتور Jim Pfaus من جامعة(British Columbia) بدهن أنثى جرذ (رقم 1) بمادة اسمها Cadaverine وهي مادة كيماوية شبيهة براحة اللحم المتعفن، ثم أحضر جرذًا ذكرًا (رقم 2) لم يسبق له ممارسة الجنس سابقًا، تم وضع الجرذين في قفص واحد وراقب ماذا سيحدث.

في أول أسبوع تجنب الذكر الأنثى بكل الأشكال بسبب رائحتها (يتم دهنها بمادة Cadaverine كل يوم)، قام الدكتور جيم بتحفيز الأنثى جنسيًّا عبر مداعبة منطقة البظر بفرشاة دقيقة ثم التوقف قبل وصولها لمرحلة الذروة.

أصبحت الأنثى محفَّزة جنسيًّا وتريد من الذكر (رقم 2) أن يمارس الجنس معها، مع الوقت استطاعت أن تستدرجه وقام بممارسة الجنس معها عدة مرات في اليوم.

بعد وقت وُضع الذكر في قفص مع عدة إناث رائحتها طبيعية، جميعها مستعدة للممارسة الجنسية إلا أن (رقم 2) لم يمارس الجنس معها. قام الدكتور جيم بدهن إحدى هذه الإناث بمادة Cadaverine، والمدهش -كما تتوقع- أنه وبمجرد دهن الأنثى بهذه الرائحة السيئة توجه نحوها (رقم 2) ومارس معها الجنس!

النتيجة أننا في هذه التجربة قمنا بتوجيه «الهوى الجنسي» لرقم (2) عن طريق التأثير بالمحفزات في أثناء أول عملية إفراز للدوبامين في دماغه. أصبح لرقم 2 « fetish Cadaverine».

يوجد كثير من التجارب الأخرى التي تستخدم محفزات أخرى مثل تعطير الجرذان بروائح مختلفة أو إلباسها ثيابًا معينة، وجميع هذه التجارب تؤكد أن الممارسة الجنسية الأولى لها أثرعميق في رسم أهواء الكائن الجنسية.

لماذا يستمتع البعض بالأفلام الإباحية أكثر من الممارسة نفسها؟!

لدينا أزمة حقيقية تحدث لهؤلاء الذين يشاهدون هذا النوع من الأفلام، على رأسها عدم قدرتهم على الاستمتاع بالممارسة الجنسية الطبيعية، نظرًا إلى أن نسبة الدوبامين الحاصلة في أثناء متابعة الأفلام الإباحية أعلى من النسب التي من الممكن تحقيقها في أثناء الممارسة الفعلية.

وذلك لأنه في الأفلام الجنسية يتم تجسيد العملية الجنسية بطريقة بعيدة عن الواقع، كما أن ممارسة العادة السرية مع محفز مرئي مثل الأفلام الإباحية تجسد قدرة في التحكم (سرعة، قوة ضغط على البظر أو رأس القضيب) لا يمكن للشريك إدراكها في علاقته الطبيعية مهما حاول، فتصبح محفزات العادة السرية (السرعة، قوة الضغط، المحفز المرئي) هي المحفزات المثالية للوصول لأكبر قدر من الدوبامين! وللأسف يجد لديه أزمة أنه مهما كانت الممارسة الجنسية مع الشريك جيدة لكنها لن تصل لنفس المستوى المطلوب.

الجنس الفموي (oral sex):

وهذا مما كثر فيه الجدل والكلام، وإن كنا لا نملك في عالمنا العربي أي إحصائيات علمية يمكن أن نؤكد بها شيوع هذا اللون من المداعبات بين الزوجين، غير أن الشواهد تؤكد أنها كثيرة.. كثيرة جدًّا!

والجدل تجاه المداعبات الفموية شرعي في المقام الأول، وطبي في المقام الثاني، فمن الناحية الشرعية هناك من أحل هذه الممارسة، وهناك من حرمها، وهناك من استنكرها، ومن الناحية الطبية كذلك هناك من حذّر من ممارستها، وهناك من أشاد بها، وهناك من اشمأز منها!

ورغم تأكيد الشواهد انتشار هذا النوع من الممارسات في محيط المتزوجين في مجتمعات كثيرة منها مجتمعاتنا الإسلامية، فإنه يتعرض للرفض والاستنكار بشكل عنيف، على اعتبار أنه ممارسة شاذة.

وعلى الرغم من عدم وجود دليل شرعي من آية أو حديث تحرّم هذه المسألة، فإن هناك عددًا من العلماء ذهب إلى تحريمها على اعتبار أنها ممارسة شاذة غير مقبولة نفسيًّا!

وهناك مَن حرمها بدعوى أنها قادمة إلينا من بلاد الكفر والإلحاد، لكن الثابت أن هذه الممارسة ليست وليدة هذا الزمان، ولم تأتنا عبر الأقمار الصناعية

وشبكة الإنترنت!

يقول أبو بكر بن العربي في (أحكام القرآن):

«وقد اختلف الناس في جواز نظر الرجل إلى فرج زوجته على قولين: أحدهما يجوز، لأنه إذا جاز له التلذذ فالنظر أولى. وقيل لا يجوز لقول عائشة في ذكر حالها مع رسول الله (صلى الله عليه وسلم): ما رأيت ذلك منه، ولا رأى ذلك مني. والأول أصح، وهذا (أي: الثاني) محمول على الأدب، فقد قال أصبغ من علمائنا: (يجوز أن يلحسه بلسانه) وأصبغ هو أصبغ بن فرج من كبار فقهاء المالكية توفي سنة 225هـ»((8)).

والشاهد هنا هو في قوله «يجوز أن يلحسه بلسانه» دليل على أن هذه الممارسة ليست وليدة اليوم، بل إن أجدادنا وفضلاءنا منهم من ذهب هذا المذهب، وفعل مثله.

يقول د. يوسف القرضاوي: «يجوز تقبيل الزوجة فرج زوجها، والرجل يجوز له تقبيل فرج زوجته، فلا حرج، أما إذا كان القصد الإنزال، فهذا نوع من الكراهية ولا أستطيع القول إنه محرم لأنه لا توجد آية حرمت هذا ولم يَرِد حديث فيه، ولكنه شيء يستقذره الإنسان»((9)).

بينما ترى د.هبة قطب أنه: (...ليس هناك شيء اسمه شذوذ غير ما هو معروف من القرآن والسنة فلا شيء في ذلك كله، ولا تعارض مع تدين الزوجين ما دام يحقق الإشباع «الحلال» والرضا للزوج، ولو فكرت الزوجة قليلًا فستجده مرضيًا ومشبعًا لها هي أيضًا. ومن هذه الأشياء وربما أشهرها على الإطلاق هو الجنس الفموي الذي هو ممتع ومطلوب عند كثير من الرجال على وجه الخصوص وأيضًا عند بعض النساء؛ ولهذا سبب علمي من حيث حساسية النهايات العصبية في المنطقة الجنسية لأنواع معينة من الأحاسيس التي من شأنها بعث إشارات عصبية كثيرة مما ينتج عنه انفعال حسي كبير، وتلك هي المتعة التي يشعر بها الرجال والتي يصرون عليها أحيانًا كثيرة، ويسعون إلى تعويد زوجاتهم على الأداء الذي يفرز هذه المتعة).

التعرض لهذا الأمر من الناحية الدينية، تخصص العلماء الأفاضل، أما من الناحية الطبية العلمية فالتكوين الكيميائي والخلوي للسائل المنوي «المنيّ» وأيضًا للمذي «هو السائل الشفاف الذي يُفرز حال الإثارة الجنسية» عند كلا الجنسين معروف للجميع، وهو عبارة عن نسب متفاوتة من النشويات والسكريات وبعض أنواع الدهون والبروتينات وعلى ذلك فهو غير ضار من الناحية الصحية لخلوه من المكونات التي قد تؤثر سلبًا على صحة الإنسان((10)).

والتحفظ الاجتماعي والديني لم يمنع هذه الممارسة من الانتشار؛ ففي عينة (كنزي) كانت شائعة بين أكثر من نصف المتزوجين.. وهناك دراسة أخرى أكثر دقة أُجريت عام 1970 وجدت أنها مألوفة بين أكثر من 90٪ من المتزوجين، مما يؤكد أنها أمر محبب لكثير من الأزواج والزوجات.

لماذا الجنس الفموي؟

سؤال بدهيّ عن الدافع الذي يجعل من هذا النوع من الممارسة مطلبًا لكثير من الأزواج -كما تبين الإحصائيات- وتضعه في مصاف أكثر الممارسات الجنسية جدلًا!

الدكتورة فوزية الدريع ترى أن شيوع هذا النوع من الممارسة عائد إلى عدة أسباب أهمها((11)):

• أنه وضعٌ فيه تغيير عن الشكل الكلاسيكي في المداعبة، والإنسان حين يملّ الجنس العادي يريد التغيير.

• أنها طريقة تعطي لذة عالية جدًّا. بل هي طريقة تعطي أكبر قدر من التهيج الجنسي وذلك يعود لكون كل من الفم والجهاز التناسلي على حد سواء.. كلاهما في مناطق إحساس وإثارة كثيرة، وتلاحمهما يعطي لذة عالية. كما أن الفم، واللسان، والشفتين، والأسنان، لديها قدرة حركة وتلاعب أكثر من تفاعل القضيب والمهبل مما يحقق قدرًا من الحركة والمداعبة الشديدة المثيرة عند كلٍّ من الرجل والمرأة.

• طريقة بديلة ورائعة للمشكلات والظروف الحياتية، كأوقات الحيض والنفاس والحمل لدى المرأة، وفشل الانتصاب والقذف السريع بالنسبة إلى الرجل.

ومَن فتح الباب لهذه الممارسة وضع لها عدة شروط (نفسية، وعضوية) كان أهمها:

• التوافق والتراضي بين الزوجين، فلا يحق لطرف إجبار طرف آخر على فعل شيء غير مستساغ أو مكروه لديه.

• الاهتمام بنظافة وسلامة الأعضاء الجنسية.

• عدم إصابة أي من الطرفين بأمراض قد تُنقل عن طريق هذه الممارسة.

• إذا طغت هذه الممارسة على الممارسة الطبيعية صار الأمر مرضيًّا، ويجب استشارة مختص.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

فريق
متميزون
E-BOOK

مراحل الاستجابة الجنسية

نادرًا ما تجد كتابًا حديثًا يناقش قضية الجنس إلا وتراه يخبرك عن مراحل العملية الجنسية، معتمدًا على النظرية التي أخرجها العالمان «ماستر وجونسون» وقاما فيها برصد تطورات ومراحل العملية الجنسية.

وذلك لأنه وطوال سنوات عدة ظل أمر الاستجابة الجنسية -خصوصًا عن المرأة- موضوعًا وصفيًّا، يكون الحديث فيه منصبًّا على أحاسيس المرأة ومشاعرها في أثناء استجابتها للإثارة الجنسية، والذي يأتينا إما عن طريق المرأة نفسها أو عن طريق مشاهدتها! كان هذا قبل أن يقوما «ماستر وجونسون» بأول رصد لتطورات ومراحل العملية الجنسية بناءً على استجابة المرأة وتفاعلها، وذلك عن طريق التصوير الخارجي والداخلي للتغيرات التي تحدث لها، حيث قاما بإدخال كاميرا في مهبل امرأة لرصد التغيرات التي تحدث، والوقوف على بعض الحقائق التي اعتمدت على ضخ الدم في أثناء الإثارة الجنسية، والتقلص العضلي الناتج من هذه الاستثارة، وفي النهاية خرجا لنا بالتصنيف الذي يقول بأن هناك أربع مراحل للاستثارة الجنسية.

طبعًا هذه المراحل تمر بشكل طبيعي وتلقائي، لكنها -في الغالب الأعم- تتم بشكل متسق وتام.

مرحلة الإثارة (Excitement Phase):

هي مرحلة استيقاظ الرغبة عبر مثيرات حسية عديدة كـ(اللمس، المشاهدة، السماع، والشم)، وفيها تحلو المداعبة والملامسة والغزل.

وهناك طريقان يؤديان إلى منطقة الإثارة وهما:

1- الانفعال العاطفي: وهو وجود مشاعر إيجابية متبادلة، وحالة من الحب والهيام المشتركة.

2- الانفعال الشهواني: وهو محرك الشهوة والرغبة والمتعة.

وقد يتوافر كلا العاملين، أو أحدهما، وتوافر الرغبة المشتركة أحد أهم أركان النجاح لهذه المرحلة.

في هذه المرحلة يكون الانتصاب لدى الرجل إحدى أبرز العلامات.

أما لدى المرأة فتترطب المجاري التناسلية لديها بمادة لزجة تسهّل من عملية الإيلاج، وهناك تغيرات داخلية مهمة تحدث كذلك مثل تورم البظر واندفاع الدم فيه، كذلك تورم الشفرين الداخليين واندفاع الدم فيهما حتى يصبح حجمهما ثلاثة أضعاف الحجم الطبيعي ويغمقّ لونهما نتيجة تدفق الدم،

أما الشفران الخارجيان فيكبر حجمهما ويتباعدان مع بدء الترطيب، كذلك يكبر حجم الثدي والرحم كذلك.

مرحلة الإثارة هذه مهمة جدًّا بالنسبة إلى المرأة، هي هدف في حد ذاتها، بينما هي تمهيد بالنسبة إلى الرجل. العلم والتجربة والذكاء يقولان للرجل إن إدارة هذه المرحلة شيء مفصلي ومهم جدًّا في نجاحه، ذلك أن اهتمامه بزيادة الإثارة والمداعبة، قادر على أن يعطي للزوجة إشباعًا نفسيًّا وجسديًّا، يمكن أن يصل بها إلى مرحلة النشوة وبالتالي يصبح هناك تكافؤ في المتعة واللذة، بل والأهم أن إطالة هذه الفترة قبل الدخول إلى مرحلة الإيلاج من شأنها أن تقوم بعملية تدريب مستمر لمراكز الإثارة في جسد المرأة، وعليه تزيد لياقتها الجنسية وتصبح أكثر تجاوبًا معه.

كذلك يجب على المرأة أن تنبه بلطفٍ زوجها إلى أهمية هذا الأمر، فكثير من الرجال لا يعرفون، وهو ما تترجمه المرأة غالبًا بأن زوجها «بهيمي» أو أناني. نحتاج هنا أن نتكلم بلطف، ونتصارح بهدوء، ونتناقش بعملية، هذا أفضل كثيرًا من المعاناة الصامتة.

أعود لتأكيد أن فترة الإثارة هذه قادرة على إيقاظ الطفل بداخلنا، اللعب والفطرة هما الغالبان، والاستسلام للمحبوب هو أكبر دليل على الشعور بالراحة والأمان.

وفي هذه المرحلة وتحت تأثير الرغبة، تبدأ الأجهزة الجنسية في التهيؤ للممارسة الجنسية الفعلية.

الرجل الخبير يدرك جيدًا أن الانتقال من هذه المرحلة إلى المرحلة الثانية، يجب أن يتم بإشارة من الزوجة نفسها.

مرحلة الهضبة (Platen phase):

يتصاعد التوتر الجنسي حتى يصل إلى حده الأقصى، هنا تحدث زيادة في المؤشرات التي انتبهنا إليها في مرحلة الإثارة، مثل تصاعد معدلات التنفس وسرعته، سرعة في ضربات القلب، يزيد لدى المرأة التشنج العضلي ويتضح ذلك على الساق والوجه والرقبة.

وفي أثناء الإيلاج يتم توسع الثلثين الأماميين من المهبل كما يستطيل المهبل قليلًا، ولكن الثلث الأخير من المهبل يضيق.

أما في الذكر فيصل حجم القضيب إلى أقصى حد فيسيولوجي له، كما يتم إغلاق المثانة كي لا يتم الخلط بين البول والمنيّ.

ويجب كي تنجح هذه المرحلة أن يكون الإيقاع متناغمًا، والتناسق تامًّا بين حركة الحوض والمفاصل وأجزاء الجسم المختلفة.

في البداية يفضَّل أن تتم عملية الإيلاج ببطء، كي يتم ترطيب المهبل واستثارته، وعند الاقتراب من مرحلة الإنزال، ترتفع الحركة إلى أن تصل إلى ذروتها، ونرى حينها الأنفاس تتسارع، وتتشبث الزوجة بجسد زوجها في متعة، مع وجود آهات وأصوات تدل على النشوة والمتعة.

مرحلة الذروة (النشوة Orgasm phase):

وهي التي تبلغ فيها النشوة الجنسية ذروتها فيزول التوتر الجنسي فجأة!

بالنسبة إلى الرجل لحظة الذروة هي لحظة انقباض القنوات الناقلة للسائل المنوي ولحظة دفق هذا السائل في مهبل المرأة وهي فترة تمتد لبضع ثوانٍ، وفي أثناء الإنزال يتضاعف عدد مرات التنفس ومعدل خفقان القلب كما يصل ضغط الدم إلى قيمة ذروية.

أما بالنسبة إلى المرأة فالوضع يختلف قليلًا، ذلك أن المرأة قد تصل إلى مرحلة الهضبة وتقف عندها دون أن تتخطاها إلى مرحلة النشوة، حيث تحتاج المرأة إلى تحضير أطول من الرجل، وغالبًا إذا تم الإيلاج قبل حدوث الاستعداد التام عند المرأة فإنها لا تصل إلى النشوة.

وتحدث النشوة Orgasm)) عند المرأة بطريقة مماثلة لما يحدث عند الرجل، إذ تحدث انقباضات إيقاعية في جدران المهبل لا سيما العضلة العانية العصعصية Pubococcygeus))، وكذلك عضلات الرحم والقناة الرحمية، وكما هو الحال عند الرجل يرتفع معدل التنفس ومعدل خفقان القلب وضغط الدم بشكل حاد، ويشير علماء الجنس إلى أن تنبيه البظر يعتبر أحد مفاتيح وصول المرأة إلى حد النشوة، كما دلت الأبحاث على أن الانقباضات العضلية عند المرأة في أثناء الجماع تساعد في نقل النشوة باتجاه الرحم، ولكن وصول المرأة إلى ذروة النشوة ليس ضروريًّا لعملية الإخصاب والحمل، بل في الواقع يمكن أن تحمل المرأة حتى ولو كانت كارهة تمامًا للجماع.

حدوث النشوة بين الزوجين في وقت واحد ليس شرطًا، فقد يحدث هذا كمصادفة سعيدة، لكنه ليس الأصل، ولا يجب أن نحرص عليه دائمًا.

مرحلة الخمود:

وهي مرحلة رجوع الأجزاء الجنسية المثارة إلى وضعها الطبيعي قبل استثارتها، وتبدأ تمامًا بعد الوصول للنشوة الجنسية.

بالنسبة إلى الرجل: يسترخي تمامًا في هذه المرحلة، ويتملكه إحساس بالخدر اللذيذ، ويعود القضيب إلى حجمه الطبيعي، بعد الإنزال يمر الرجل بفترة مناعة يصبح خلالها عاجزًا عن التهيج أو الانتصاب، تختلف هذه الفترة من شخص لآخر، وتطول كلما تقدم الإنسان في السن.

هذا الوقت الذي يلي مرحلة الإنزال تكون فيه المرأة مستثارة بشكل كامل، وانسحاب الرجل يسبب لها كثيرًا من الألم، خصوصًا ذا كانت لم تصل إلى مرحلة الإنزال، لذا فيجب على الرجل أن يجاهد نفسه، وينثر من جعبته باقة إضافية من القبلات والعناق والكلمات الرقيقة.

أما بالنسبة إلى المرأة: يعود تنفسها ونبضها وضغط الدم إلى مستواه الطبيعي، وتأخذ الأعضاء الجنسية من جديد أوضاعها العادية ويبدأ بالبظر، ثم المهبل فالرحم، وفي الأخير ينخفض عنق الرحم ويميل للتمدد.

بالنسبة إلى فترة المناعة فهي غير موجودة بالنسبة إلى المرأة، وتستطيع المرأة الاستثارة والوصول للذروة أكثر من مرة متتالية.

وصول المرأة للذروة أكثر من مرة يساعد في إحساسها بالرضا والشبع، المرة الأولى هي الأصعب، لكن بعدها يصبح الوصول للذروة سهل الحدوث.

وكما ذكرنا سابقًا فإن الحقيقة الأهم ها هنا أن المرأة تصل إلى قمة متعتها متأخرة، وأغلب النساء لا يصلن إلى مرحلة الذروة (Orgasm) من خلال الجماع وحده، بل يحتجن إلى تنبيه البظر حتى تتحقق هذه الذروة، لذا نعود ونؤكد أهمية المداعبات التي تسبق العملية الجنسية فكثير من الملاطفة والمداعبة، وكثير من العناق والمعاشرة دون إيلاج، تسهّل من تهيؤ المرأة وسرعة انتقالها إلى مرحلة الذروة أو النشوة.

وهذا الأمر قد فطن إليه التراث الإنساني منذ القدم، فهذا الإمام أبو حامد الغزالي يقول: «إذا قضى الرجل وطره فليتمهل على أهله حتى تقضي هي أيضًا نهْمتها، فإن إنزالها ربما يتأخر فتهيج شهوتها، ثم القعود عنها إيذاءٌ لها. والاختلاف في طبع الإنزال يُوجب التنافر كلما كان الزوج سابقًا إلى الإنزال، والتوافق في وقت الإنزال ألذّ عندها، ليشتغل الرجل بنفسه عنها، فإنها ربما تستحيي..»((12)).

التركيز المدرك بالحواس (Sensate Focus)

نعود ثانيةً إلى «ماستر وجونسون» أحد أهم رواد البحث الجنسي، حيث قاما بأبحاث عديدة حول استجابة الإنسان الجنسية منذ عام 1957 وحتى التسعينيات.

في المرحلة الأولى لدراستهما التي كانت بين عامي 1957 و1965 تم عمل اختبارات على عينة تتكون من 1000 رجل وامرأة في أول مختبر تشريح فسيولوجي للجنس!

ولعل أحد أهم الاكتشافات التي خرج بها هذا الثنائي وأثارت ردود أفعال كبيرة هي طريقة (التركيز المدرك بالحواس Sensate Focus) الذي يشدد على اتباع اللمس الجسدي بين الزوجين، وتعتمد الفكرة في هذه الطريقة العلاجية على زيادة التركيز على الاستمتاع بأحاسيس لمس الجسد (زيادة الوعي الإحساسي) وصرف الذهن عن التفكير في أمور أخرى.

وتتأتى أهمية هذا التمرين في أنه يطيل فترة الجماع، ويزيد من حرارة الحب، والأهم أنه يساعد الزوج والزوجة في الوصول إلى حالة النشوة معًا. وهذا التمرين يتكون من 3 خطوات مهمة هي:

(1) الاستثارة غير التناسلية:

في هذه الخطوة يقوم الزوج والزوجة بتحسس جميع أجزاء الجسم ما عدا المناطق الجنسية، هذه المداعبات تتيح لكلا الزوجين التعرف على مناطق حساسة في جسم الطرف الآخر، بالإضافة إلى أنها تهيئ الشعور وتستثير الذهن. وإقامة اتصال جنسي في هذه الخطوة يعني فشل التمرين، فيجب عدم التفكير في الممارسة الجنسية، بل يجب أن يهتم كلا الطرفين بمداعبة الأجزاء غير الجنسية فقط، هذه المداعبات تبدأ من أعلى الرأس وتشمل مداعبة الأنف والأذن والرقبة والفخذ والظهر، وبقدر إبداع المرء منا في تلك الممارسة يكون نجاحه أكبر.

(2) الاستثارة الشاملة:

يتم فيها تحسس الأجزاء الجنسية بلطف، في هذه الخطوة يصبح الجسم كله بما فيه الأعضاء التناسلية جزءًا من عملية المداعبة. يجب على الزوج التعامل مع جسد زوجته برقّة بالغة، وحساسية مرهفة، قد يرتفع إيقاع اللمسات قليلًا.. لا ضير في ذلك، لكن يجب الانتباه إلى أن تلك المرحلة كسابقتها يجب أن لا تمتد لاتصال جنسي تام.

(3) المعاشرة الشكلية:

هذه الخطوة تكون باحتكاك عضو الرجل بعضو المرأة دون إيلاج، يستلقي الرجل على ظهره، تعلوه المرأة، تجلس الزوجة على عضو الزوج دون إدخال، يتم الاحتكاك البطيء والسريع، إلى أن تتهيأ المرأة وتكون على وشك الوصول إلى مرحلة الذروة، حينها يتم الإيلاج، وتبدأ الممارسة الفعلية.

تمرين التعذيب المرغوب (Teasing):

وهو تطبيق عملي لطريقة ماسترز وجونسون.

الهدف من التمرين: إثارة المرأة ووصولها للنشوة الكاملة، وإعطاؤها مساحة أكبر من المتعة.

استراتيجية التمرين: يقوم التمرين على حقيقة مهمة في عالم الجنس وهي أن الجنس الجيد يقوم على استثارة المناطق الأقل حساسية أولًا ثم الأكثر حساسية، فهذا من شأنه أن يثير المرأة وأن يجعل المناطق الحساسة في حالة حساسية وتهيؤ كامل.

وقت التمرين: من 15 : 30 دقيقة.

قبل التمرين: دعْ كل مشكلاتك خارج غرفة النوم، لا ضغوطات، لا هاتف نقال، لا تلفاز أو أي شيء يمكن أن يشتت الانتباه.

متطلبات التمرين: تهيئة غرفة النوم، الضوء الخافت ضروري ويحبذ لو كان ضوء شموع، وعطر أو بخور محبب لكلا الزوجين، وارتداء أجمل الثياب وأكثرها إغراء.

خطوات التمرين: يجب أن يستشعر الزوجان أنهما من أسعد مخلوقات الله في هذه الدقائق، لا شيء يفوق الحب، ولا صوت يعلو فوق صوت العشاق، يبدأ الزوج بتقبيل زوجته تقبيلًا خفيفًا رومانسيًّا، وعليه أن يداعبها مداعبة حانية، كما يجب أن يستثني من تلك المداعبات المناطق الجنسية تمامًا كالثدي والفرج، نعم له أن يحوم حولهما ولكن لا يقربهما، هذا من شأنه أن يثير زوجته ويهيج شهوتها.

خلال جولة الرجل الممتعة سيجد أنه عند ملامسته لبعض المناطق تزداد انفعالات زوجته وردة فعلها، هذه المناطق هي مفاتيح زوجته الجنسية، فالنساء يختلفن، وما يثير امرأة قد لا يثير أخرى بنفس القدر.

يظل الزوج في لمساته الهادئة الرقيقة المستفزة إلى أن يجد استجابة من زوجته، حيث ترتفع سرعة التنفس، ويعلو الصوت وينخفض، ويبدأ الجسد في الاضطراب اللذيذ، هنا يزيد الزوج من سرعة لمساته، وقُبلاته، ويأخذ زوجته بين ذراعيه ويضمهما بشكل أقوى.

ثم يأتي دور الثديين اللذين يلعبان دورًا مهمًّا في العملية الجنسية، وتلعب الحلمة والمنطقة البنية المحيطة بها دورًا كبيرًا في استثارة المرأة وتهييجها، لكن في هذا التمرين ننصح الزوج بأن يبدأ رحلة الوصول إلى الثدي بالمناطق الأقل إثارة وأن يحوم حول المناطق المثيرة المشار إليها سابقًا دون أن يقربها ابتداءً، فهذا من شأنه أن يجعل الحلمات أكثر حساسية، وتكون

المداعبة أفقية أو دائرية حسب رؤية الزوج لتأثر زوجته وتفاعلها معه، بعد ذلك تكون مداعبة الحلمات سواء باليد أو الفم.

يهبط الزوج إلى أسفل مداعبًا البطن وباقي الجسد، ثم يأتي دور الفخذ والمنطقة المحيطة بالفرج، هذه المنطقة مهمة جدًّا في هذا التمرين، إذ يجب على الزوج أن يستثيرها بيده بشكل خفيف جدًّا، كما يجب أن يحذر الاقتراب من الفرج تمامًا، ومداعبة الفخذين تشمل باطن الفخذين أيضًا، وتصل إلى الركبة.. أصابعك يجب أن تكون حانية رقيقة، إحدى أهم المناطق المثيرة جنسيًّا هي الثنية العميقة التي تفصل الردف عن الجزء الأعلى من الفخذ لذا يُنصح بمداعبتها باللمس الرقيق. بعد ذلك اقترب رويدًا رويدًا من منطقة الفرج ثم تحوم حولها بأصابعك لأعلى وأسفل وبحركات دائرية، ثم ابدأ بالضغط الخفيف على منطقة العانة في أثناء اللمس. عندما يجد الزوج زوجته قد استُثيرت بشكل كبير يبدأ عندها إثارة البظر بالضغط عليه، يبدأ الضغط خفيفًا رقيقًا ثم يأخذ في السرعة بشكل تدريجي. مع تصاعد استجابة الزوجة يجب على الزوج أن يسرع من مداعبة البظر وبقوة، تكون المداعبة طولية أو عرضية، ويجب على الزوجة إرشاد زوجها إلى ما يسعدها ويمتعها بلا خجل أو حياء.

في هذه المرحلة تكون المرأة في أقصى حالات نشوتها، وقد تستمر المداعبة إلى مرحلة الإنزال، والوصول إلى النشوة الكاملة، وقد يكتفي الزوج ويبدأ في الإيلاج، لكن في كل الأحوال تكون المرأة أكثر استعدادًا للوصول للذروة.

جون غراي مؤلف (الرجال من المريخ والنساء من الزهرة) ينصح الزوج بأن يصل بالمرأة إلى حالة الذروة الكاملة عن طريق مداعبة البظر، ثم يبدأ في الإيلاج بعد الإنزال، مؤكدًا أن هذا من شأنه أن يعطي متعة أكبر لكلا الزوجين.

هذا التمرين يحتوي على كثير من الاستراتيجيات الجنسية التي ثبت أهميتها وقوتها، فحاول أن تقوم به كلما سنحت الفرصة لذلك.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

الخريطة الجنسية

ذكرنا في النقطة السابقة طريقة (ماسترز وجونسون) التي تعتمد على المداعبات قبل الإيلاج، وقمنا بطرح تمرين عملي يحتوي على القواعد الرئيسية التي تؤكدها القاعدة.

لكننا هنا نعيد تأكيد أن المداعبات فن، ولجسد المرأة تضاريس مهمة يجب أن يقف عليها الزوج، ويتقن كيف يتعامل معها، خصوصًا أن الزوجة تقدّر جيدًا الزوج الذي يعرف جسدها ويقدّره، وتمتعض من الزوج الذي يجهل معالم جسدها، ولا يلقي للمناطق المهمة في جسدها بالًا.

المناطق المثيرة لدى المرأة:

جلد المرأة مثير وحسّاس، بيد أن هناك مناطق أكثر حساسية من غيرها وهي:

• الأعضاء التناسلية وتشمل (البظر، مدخل المهبل، الشفرين الكبيرين والصغيرين).

• الفخذان، خصوصًا باطنهما.

• منطقة العجان، وهي المنطقة الواقعة بين المهبل والفرج.

• الثديان والحلمتان.

• الرِّدفان، ومنطقة ما حول الشرج.

• البطن والسرّة.

• الفم والشفاه واللسان.

• الرقبة، وحلمة الأذن، والصدغان.

• باطن الركبة، وباطن الذراع.

ورغم هذا فإن أجمل ما في الجنس هو التجربة والاكتشاف الذاتي. فبعض المداعبات الخفيفة من شأنها أن تكشف مناطق مثيرة، وتوقظ أحاسيس نائمة، وتحرّك شهوة راكدة، وعلى الزوجة أن تقود زوجها نحو تحديد هذه المناطق.

أعتقد أن من الأهمية الآن التذكير بأن النساء مختلفات، وبينهن فوارق كبيرة، وما يثير امرأة ليس بالضروري أن يثير أخرى بنفس القدر، وأنه يجب على كل زوج اكتشاف مفاتيح الإثارة في جسد زوجته، مسترشدًا بما نوهنا إليه آنفًا.

اللمس والجنس:

في ظني أن «سيجموند فرويد» لم يأتِ بجديد حين قال بأن (الإيلاج درجة عميقة من اللمس)، كل ما هنالك أن الرجل حاول التنويه لهؤلاء الذين يقفزون إلى النهايات سريعًا، إلى أن الاحتضان واللمس واللعب والتدليك قادر على توفير جزء كبير من الإشباع النفسي والجسدي، حيث إن هذا من جنس ذاك.

أكرر بأن جلد المرأة هو جواز عبورك إلى ممارسة جنسية فعالة، فالزوج الذي يتقن السباحة عبر جسد الزوجة، عالمًا مناطق التيارات العاتية، والأمواج العاصفة، هو زوج أوتي من السحر الشيء الكثير؛ ذلك لأن الجلد يحتوي على عدد كبير من الأعصاب، مما يجعله قادرًا على منح المرء إحساسات جنسية رائعة بشرط أن يكون مهيئًا لذلك. يقول د. رالف ستيفنس، خبير التدليك والناطق باسم (الرابطة الأمريكية للعلاج بواسطة التدليك): «إن معظم الناس يعتقدون أن الجلد مجرد غطاء يحمينا من الخارج، لكننا لا ندرك أن للجلد وظيفة أخرى مهمة وهي أنه يخبر الدماغ عما يحدث حولنا. لذلك فاللمس دليل موافقة. يجعلنا نشعر بالأمان وبأننا مرغوبون».

وعليه صار مهمًّا أن نتعلم طرق اللمس وأساليبه، وعلينا أن ننتبه إلى بعض الملاحظات المهمة ومنها:

• تقدير اللمس: أول خطوة كي يكون اللمس شائعًا ومألوفًا في حياتنا أن نعي أهميته، ونعطيه مساحة مهمة من تفكيرنا وممارستنا.

• يُنصح بالبدء ببطء وهدوء، من خلال لمس المناطق الأقل إثارة أولًا.

• اللمس الممتع يتطلب جوًّا مثاليًّا: بعد فهمنا لأهمية اللمس، وممارستنا إياه فترة من الزمان سنكون بحاجة إلى عمل أمسيات للمس، تكون فيها الإضاءة خافتة، وعبق البخور يملأ المكان، والغرفة دافئة، والجو مهيئًا.

• اللمس والتدليك يمكن للجلد الناعم والناشف أيضًا، لكن وجود الزيوت يعطي طعمًا آخر للتدليك، لذا يفضل استخدام أحد الزيوت (معظم الزيوت مناسبة) تُفرك اليدان به جيدًا ثم تقوم بالتدليك.

• من المفيد أن تضغط وتعصر الجلد في المناطق التي تحتوي على عضلات أو عند الكتفين والظهر، كذلك في حالة الإرهاق يفضل التدليك بعمق على سائر الجسد.

• لا تتوقف عن التدليك فجأة، يجب أن تكون فترة نهاية التدليك جيدة ورائعة وتدريجية، بعضنا يشاهد التلفاز وهو يقوم بعملية التدليك مما يعني توقفه لدقائق لمتابعة شيء مهم، هذا من شأنه أن يقلل من فاعلية التدليك، يجب أن تعطي لهذه الدقائق حقها كاملًا، وعند الانتهاء من التدليك يفضل أن تختم

ببطء، وأن تغطي جسد زوجتك بمنشفة أو غطاء خفيف، ثم تغلق عينيها بهدوء، الانسحاب الهادئ يعطي فرصة للاسترخاء والخدر.

من كل هذا يجب أن نعود أنفسنا كيفية اللمس الصحيح، ونتعلم طرق الاستثارة بواسطة التدليك، فهما وسيلتان مهمتان من طرق بث الأحاسيس، واحتواء الزوجة.

وما ذكرناه آنفًا يصلح أن يمارَس من الزوجة تجاه الزوج، أي أن تقوم الزوجة بتدليك الزوج، فهذا من شأنه أن يساعده على تهدئة أعصابه، وتخفيف الضغوط التي ترهق كاهله.

المداعبة السلبية والمداعبة الإيجابية:

نعم توجد مداعبات تستثقلها الزوجة ولا تساعد في استثارتها، بل قد تصيبها بالامتعاض، نسرد بعضها:

• المداعبات العشوائية المفاجئة: فالرجل الذي يتخبط يمنةً ويسرةً، ولا يدري من أين يبدأ وكيف ينتهي، هو زوج غير مثير، ويجب عليه قراءة الخريطة جيدًا قبل أن يشد رحاله إلى عالم المتعة.

• المداعبات التي تقتصر على المناطق الجنسية مباشرة: قلنا في التمرين السابق إن إحدى أهم القواعد في عالم الجنس هي أن الجنس الجيد يقوم على استثارة المناطق الأقل حساسية أولًا ثم الأكثر حساسية، والزوج الذي يبدأ من النهاية هو زوج غير بارع في عالم الجنس.

• عدم الاستجابة للإشارات غير المباشرة: الزوجة تحاول بحياء تعريف زوجها بالمناطق التي تثيرها من خلال وضع يده على تلك المناطق، أو إعطاء ردود فعل أقوى.. إهمال الزوج لهذه الإشارات لا يعجب الزوجة.

• الضغط بشدة في مرحلة البداية: يجب أن تبدأ الملامسة رقيقة، حانية، ثم تكون قوية عند هياج المرأة.

ومثلما توجد بعض السلوكيات التي تؤذي المرأة، هناك مجموعة من المحطات التي إذا عرفها الرجل يعطي أداءً جنسيًّا أفضل وهي:

• التدليك المتنوع: فكما أوضحنا مداعبة الجسد كاملًا قبل الممارسة مهم، اللمس الخفيف بواسطة أظافر إصبع أو إصبعين جيد وممتع للزوجة. كذلك المداعبة بالأصابع كعازف البيانو، والذي يلامس بشكل مفاجئ مناطق الجسد المختلفة يثير الزوجة ويمتعها.

• الضرب الخفيف على بعض المناطق، كالفخذين والمؤخرة.

• مداعبة الأذنين باللمس الرقيق سواء باليد أو اللسان.

• مداعبة الرقبة، بإصبع اليد، أو باللسان، أو بالعض الخفيف.

• صدر المرأة بالكامل مهم جدًّا في المداعبات الخفيفة الرقيقة.

• باطنا الفخذين وأعلاهما لهما قابلية رائعة للمداعبات الجنسية، ويستجيبان بسرعة للمسات الرقيقة الحانية.

• لمنطقة العانة أهمية لدى معظم النساء، الضغط الخفيف عليها يمتع الزوجة، بعض النساء تحب الضغط من أعلى إلى أسفل، وبعضهن يتفاعلن مع الحركات الدائرية.

• نعود ونكرر أن منطقة البظر، من أهم المناطق حساسية في جسم المرأة ويجب إعطاؤها مدة أطول وتركيزًا أكبر خلال فترة المداعبة.

الثدي.. كلمة السر!

على الرغم من أن الثدي منفصل عن الجهاز الجنسي للمرأة، فإنه يعتبر من الأجزاء الجنسية الأصيلة.

بل يحتل الثدي مرتبة مرتفعة في ترتيب المناطق الأكثر إثارة لدى المرأة، وتتركز الإثارة في الحلمتين بالإضافة إلى الهالتين الورديتين أو البُنّيّتين اللتين تحيطان بهما، وتتأتى تلك الأهمية من احتواء الثدي على ألياف عضلية دائرية وشعاعية، كما يستند إلى شبكة عصبية متصلة بالمراكز الجنسية في الدماغ.

والثدي يتكون من خلايا دهنية وغدد لبنية وهذه الخلايا الدهنية تتفاوت من امرأة لأخرى، من هنا نعرف لماذا يختلف حجم الصدر من امرأة لأخرى، هذا الاختلاف الذي يسبب أرقًا لبعضهن فيلجأن إلى طرق لتكبير أو تصغير الثدي.

كما أن هناك فوارق كذلك في الحلمة فبعضها بارز، وبعضها مسطح، وللحلمة عضلة تظهر إلى الخارج في حالة الإثارة واللمس، وانتصاب حلمة الثدي من جراء المداعبة يعد مؤشرًا على إحساس شديد بالمتعة، لكن لا تحدث نشوة كاملة لدى النساء من استثارة الثدي، اللهم إلا قلة من النساء ذوات الحساسية الشديدة.

من هنا تأتي الأهمية الكبيرة التي يجب أن يوليها الرجل لصدر زوجته في أثناء المداعبة، يمكنه أن يداعبهما كيفما شاء، لكن تظل دائمًا أفضل القواعد هي مداعبة المناطق الأقل متعة فالأكثر متعة هي الأنجح، لذا أنصح بأن يبدأ بأسفل الثدي بحركات دائرية خفيفة، ثم يتجه إلى الأعلى ببطء وتمهل، بعد ذلك يركز على الحلمتين والهالتين المحيطتين بهما.

إحدى الإحصائيات قالت بأن 60٪ فقط من النساء يتأثرن بشدة من مداعبة الثديين، أما الـ40٪ فلا يهتممن بتاتًا بذلك، أو يتأثرن بدرجات متفاوتة من وقت لآخر، لذا من الأهمية بمكان أن يتعامل الزوج مع زوجته على أساس الخصوصية المطلقة، فربما وجدها غير ما قرأ أو عرف((13)).

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

الأوضاع الجنسية

الجنس وجبة لا يمكن تناولها باردة!

لا يمكن التعاطي معها إلا وحرارة اللقاء غالبة، وبوابة الشوق مفتوحة على مصراعيها.

وإحدى أهم الطرق التي تساعد على كسر روتين العلاقة ونمطيتها هو تغير وتنوع الأوضاع في أثناء العلاقة الجنسية، تنوعًا مريحًا للشريكين، أقرّته حاجتهم إلى التجديد والإشباع، وربما وجدا في بعض الأوضاع راحة جسمانية، وحرية أكثر، خصوصًا لمن يعانون من مشكلات كالسمنة أو سرعة القذف مثلًا.

والحقيقة أن الأوضاع الجنسية عديدة، وربما فوجئت أنت نفسك كيف اهتديت مصادفة إلى وضع جديد بعد سنين زواجك الطويلة، وكيف راق لك هذا بعدما ظننت أن لا جديد يمكن أن يطرأ، ولا إبداع يمكن أن يُضاف!

كما أن هناك إضافات وحركات بسيطة يمكن أن تضيف جديدًا على وضع تعودناه، مما يكون له دور كبير في عملية إثراء العلاقة والممارسة.

لماذا يميل البعض إلى أوضاع بعينها؟

قد تستمر العلاقة الزوجية لسنوات دون جديد يطرأ على الفراش، قد يكون هناك رضا عما وصل إليه الزوجان، بيد أن الروتين والرتابة شيء غير مستحب في الحياة بشكل عام وفي الجنس بشكل خاص، وهناك أسباب تتحكم في شكل الأوضاع وتنوعها مما نقوم به في أثناء العلاقة، منها:

1. ثقافتنا الجنسية: حيث تحدد المعلومات التي نعرفها ما سنقوم به. هناك فئة مثقفة قرأت كثيرًا عن العلاقة الجنسية ووسعّت أفقها في هذا الباب، وهناك فئة سمعت من الآخرين، وهناك فئة لديها قابلية للرضوخ للثقافة العامة وقررت أن ترضى بوضعين أو ثلاثة ووضعت خطًّا أحمر على ما دون ذلك كأنه أمر غير مقبول أو «عيب»، وهناك فئة أخيرة وهي التي عرفت من خلال التجربة والممارسة.

2. الاستعداد الشخصي: سواء من قِبل الزوج أو الزوجة، هناك مثلًا الشريك الكلاسيكي التقليدي الذي سيكون أكثر رفضًا للأوضاع المختلفة، محبذًا وضعًا محددًا يرى أنه الأكثر راحةً له، وهي راحة نفسية أكثر منها جسدية. وهناك الشريك محدود الأفق الذي يقف خياله عند أوضاع محددة وقليلة. وهناك الشريك المبدع المجنون الذي يتعامل مع الفراش على أنه لعبة يريد أن يجرب ويستمتع، لديه خيال خصب خلاق.. الشاهد أن الجنس -كما تقول

د.فوزية الدريع- يشبه الطعام، هناك من يتناوله مستمتعًا ويسعى إلى أكلات جديدة، ويعطي فترات الأكل اهتمامًا شديدًا، كما أن هناك فئة تتعامل مع طعامها مثل بنزين السيارة فالإشباع لديها مهم كالبنزين للسيارة!

3. الجسم والشكل: يقينًا جسم الإنسان جزء مهم من لعبة الأوضاع، حيث تقف أجساد البعض عقبة أمام وضع بعينه، أو على الأقل تشعر بالإرهاق بعد وقت هين؛ فـ«الكرش» يقف عائقًا، والسمنة قد تقول رأيها، وتفاوت الطول بين الشريكين قد يكون لها دور في اللعبة.. من هنا تأتى مزية الأوضاع وثراؤها، حيث لن يعدم الزوجان وجود بعض الأوضاع الملائمة لكليهما.

4. الديكور: نعم.. ديكور غرفة النوم مهم، أقصد هنا السرير وشكله ومساحته، اتساع الغرفة ووجود أماكن غير الفراش لممارسة العلاقة ككرسي أو سجادة لينة، كذلك وجود المرايا والتي تعطي إثارة إضافية كما أنها تساعدنا على تقييم ودراسة الأوضاع بشكل أكثر دقة.

على كلٍّ، علينا أن لا نبالغ في الأمر، فتنوع الأوضاع ليس شرطًا في وجود المتعة كما أن محدوديتها ليست دليلًا على نقصانها، كل ما هنالك أن المرء منا حتى وإن كان محبًّا لعصير الليمون فإنه من الجيد تناول صنف آخر بعض الوقت، تنويعًا وكسرًا للرتابة.

هل الجنس يحتاج إلى وعي؟!

الجنس حالة وجودية، أقدم الفنون، لعبة تجعلنا أطفالًا، إغراق في لذة دنيوية فريدة، غريزة تحتاج إلى شيء من التلقائية.

غير أن التلقائية وحدها ليست كافية، ذلك أن الجنس مرتبط بمعانٍ أخرى أكثر عمقًا، مرتبطة بمشاعر: الحب، القبول، الثقة، الاحترام، الإيثار، العطاء.. شبكة متداخلة من المعاني والأهداف والأحاسيس، وعليه كان مهمًّا أن نُخضعه لشيء من الوعي والاهتمام، وأن نضيف إليه بعض التمرين والتدريب والتوجيه، خصوصًا أن الجنس مشاركة، وعليه صار من الأهمية أن ندخل عالمه بأرضية مشتركة رافضة للأنانية وحب الذات، نحن لا ندخل من بوابة الجنس بعفوية الشهوة الملحّة، ولا نقضي وطرنا على مقاس رغبتنا الشخصية.. بلا شك في الجنس شيء من البهيمية ومن هنا تتأتى قيمة «الإتيكيت»، واللمسات المتحضرة، والعمق الإنساني بكل رقته وحنوّه وعاطفته، وفي الجنس مساحة كبيرة من الدعابة والملاطفة، ومن هنا كذلك تأتي قيمة التنوع والثراء في الأوضاع.

في كتابه الممتع «القرد العاري» يرى «ديزموند موريس» أن الأوضاع الجنسية شغلت كثيرًا علماء الأنثربولوجي، نظرًا إلى أن الإنسان هو الكائن

الوحيد القادر على اتخاذ أوضاع جنسية مختلفة، وأن هذا الأمر صنع حالة من الجدل بين قائل بأن الجنس يجب أن يكون الرجل والمرأة فيه متقابلي الوجه، مؤكدين أن كل الأعضاء الجنسية موجودة في جسم الإنسان الأمامي (الفم، الثدي، الفرج) وبالتالي هذه دلالة على حتمية وضعية واحدة، بينما يرى فريق آخر معاصر أن الإنسان من طبيعته سعة الأفق والخيال، ميال للسأم والملل، وعليه فإن التغيير جزء من طبيعته، وطريق لكسر هذا السأم وتبديده.

والحقيقة أن الرأي الثاني كان أكثر منطقية، وعليه بتنا في حاجة إلى تعلم طرق جديدة للابتكار والإبداع.

أكثر الأوضاع الجنسية شيوعًا:

(1) الرجل أعلى المرأة: إنه الوضع الأكثر تقليدية في العلاقة، حيث يضمن سيطرة وهيمنة ذكورية محببة، والذي يُطلق عليه علميًّا missionary position أو «وضع المهمة»، ومزيّة هذا الوضع من الناحية الجنسية أنه يتيح ليد المرأة حرية الحركة والمداعبة، كما أنه يعجب الرجل لأنه يوفر له إحساسًا ممتعًا، نظرًا إلى ولوج القضيب كاملًا في المهبل، مما يعطيه إحساسًا بوصول القضيب إلى أعماق المهبل.

إذا كان جسد المرأة يؤهلها لوضع قدميها وساقيها على كتف الرجل فيفضّل ذلك، حيث أن هذا الوضع يسمح بإيلاج أكثر عمقًا كما يسمح كذلك باستثارة نقطة جي سبوت.

ويمكن للمرأة كذلك أن تثني ساقيها عند الوركين وتفتح فخذيها وتباعد بينهما وتثني ركبتيها. هذا الوضع يكشف الفرج تمامًا وما وراءه، ويسمح بدخول القضيب حتى العمق.

كما أنه الوضع الأفضل لحدوث الحمل حيث يكون القذف جيدًا، إلا أنه ليس بالوضع المثالي للتحكم في عملية القذف بالنسبة للرجل، ولا يُنصح به لمن يعانون من مشكلة القذف السريع.

دعنا هنا نؤكد أن الوضع الواحد قد تتفرع منه مجموعة أوضاع ثانوية؛ وضع وسادة تحت الأرداف، أو ثني الركبة أو أي تبديل وضعية أعضاء الجسم قد تصنع تغييرًا في الوضع وتضفي عليه نوعًا من المتعة.

(2) المرأة أعلى الرجل: وصدرها ملاصقًا لصدره، ثم تبدأ في الصعود والهبوط بالسرعة التي تحلو لها، يمكن ليد الزوج الحرة أن تداعب ما يحلو لها من الجسد المثير الذي يتلاعب أمامه، كما يمكنه أن يتحكم في إيقاع الزوجة.

يمكن كذلك أن تجلس المرأة على قضيب الرجل وأن ترفع الحوض وتنزله، أو تحرك جسدها حركة دائرية كيفما يتراءى لها.

أجمل ما في هذا الوضع أنه يسهل استثارة البظر، ويتيح للزوجة أن تتحكم في عمق الإيلاج وإيقاع وسرعة الحركة، كما أنه يعطي فرصة لكلا الزوجين -خصوصًا الرجل- في مطالعة ردود فعل شريكه، وتماشيه مع المداعبات.

والواقع أن الرجل -أي رجل- لديه شيء من طبائع الأنثى، والمرأة -كل امرأة- لديها بعضًا من صفات الذكر. العلماء يعزون هذا الأمر إلى وجود بعض الهرمونات الأنوثة «الأستروجين» في الرجل، وبعض هرمونات الذكورة «الأندروجين» في الأنثى، ولعل هذا البعض القليل هو من حكمة الله عز وجل كي لا يكون الرجل ذكوريًّا بحتًا فلا يتفهم طبع النساء وميولهن، وأن لا تكون المرأة انثى خالصة، دون قوة توفر لها شيئًا من تحمل الأزمات، وشدة المِراس، وهذا الوضع يعطي للمرأة حرية وجزءًا من السيطرة الأنثوية المشاكسة.

(3) الاتجاه المعاكس: أو ما يسمى أحيانًا (الدور المعاكس The Reversed Role) حيث يكون المرأة والرجل فيه متجهين في الاتجاه نفسه ناظرين في نفس الجهة، الرجل هنا يكون ملاصقًا لظهر المرأة. ولدينا تنوع كبير في هذا الوضع، الرجل نائم على ظهره والمرأة جالسة، ومزيّته أنه أقل الأوضاع إرهاقًا، ويتيح للمرأة تحكمًا أكبر في عملية الدخول والاحتكاك، كذلك يعطيها مزية ملامسة نقطة (G) لديها.

كما أن هناك وضعية «المرأة منحنية» مستندةً بكلتا يديها إلى الفراش وكلاهما واقف.

(4) الجانبي: هنا المرأة تنام على جنبها وقد رفعت أحد ساقيها إلى أعلى، بينما الرجل جالس فوق القدم الأخرى، هذا الوضع يعطي راحة كبيرة، ودخولًا أعمق.

غير هذا فإن هناك مساحة كبيرة لاستخدام الأدوات المتاحة كمساعدة في تنوع الأوضاع، هذا قد يدفعنا إلى الارتحال بعيدًا عن غرفة النوم لبعض الوقت لتجربة طاولة الطعام أو المكتب، مما يتيح لنا مساحة تمكننا من الخروج عن المألوف والمعهود.

كذلك تجربة الممارسة تحت الماء في أثناء الاستحمام معًا وقد أُغرق الجسد بالماء والصابون، هنا سيكون المرح كبيرًا!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

فريق
متميزون
E-BOOK

كلَمني عن القُبلة!

ما كان أحلى قبلات الهوى

إن كنتَ لا تذكر فاسأل فمك

تمر بي كأنني لم أكن

ثغرك أو صدرك أو معصمك

لو مر سيف بيننا لم نكن

نعلم هل أجرى دمي أو دمك

مَن ذلك العبقري الذي اكتشف أن ملامسة شفاه المحبوب تعطي كل هذا الكم من السعادة؟!

أي ذهن هذا الذي أعطى للإنسانية أحد أهم السلوكيات في تاريخها العاطفي؟

لقد كانت ولا تزال القُبلة أحد أقدم وأروع السلوكيات العاطفية والجنسية في تاريخ الإنسان.

وقد يكون من المستهجن أن نضع للقبلة أسسًا وقواعد، حيث إن أجمل ما في القُبلة أنها عفوية، وتعلُّمها قد يُدخلها في دائرة المهارات المدروسة مسبقًا مما يُفقدها شيئًا من سحرها العفوي، لكننا نؤكد بالفعل أن هناك مَن لا يتقن التقبيل الصحيح، بل وهناك ممارسات جنسية تنتهي دون أن يكون للتقبيل فيها دور.

في دراسة أعدها «ألفريد كنزي» على عشرات الآلاف من النساء في أمريكا ظهر أن 99.4٪ من الأزواج يمهدون للممارسة بالتقبيل، و98٪ يداعبون أعضاءها الجنسية باليد، و93٪ يثيرون نهدَي المرأة بالقُبلة والفم، و91٪ يثيرون المرأة بالتقبيل العميق، و49٪ من النساء يُثِرن الرجل بالتقبيل ومداعبته باللسان.

كما ذكر أحد الأبحاث الواردة في مجلة «صحة الرجال» الأمريكية حول القُبلات، أن التقبيل هو أفضل الطرق لتحضير المرأة جنسيًّا، ونصح المقال الذي أعدته «جين ساكس» الباحثة في مجال العلاقات الجنسية باتباع الخطوات التالية لقُبلة أكثر إثارة:

• تقبيل الشفاه لفترة غير قصيرة، بشكل ناعم ولطيف، ولمس أطراف الفم باللسان، وأن يبدأ التقبيل بهدوء ثم بعنف تدريجيًّا.

• افتح فمها بفمك، بلطف شديد، ثم لاعب لسانها.

• حرِّك فكّك من جهة لأخرى بهدوء وركِّز على فمها، لا تفكر في ما ستفعل بعد ذلك.. ركز في المتعة الحاضرة.

• قم باتباع رغبة الطرف الآخر، واهتم بتلبية إرشاداته.

هنا يجب أن ننوه إلى شيء مهم جدًّا وهو رائحة الفم، والتي بسببها قد تفشل القُبلة، بل تفشل العملية الجنسية برمّتها، فالشريك إن وجد من الطرف الآخر رائحة كريهة ربما يشمئز وينفر من الممارسة كلها، والرائحة الكريهة قد تكون بقايا بكتيريا أو رائحة تدخين أو طعام يحتوي على بصل أو ثوم، لذا أنصح الزوجين بغسيل الأسنان قبل أي ممارسة، كذلك يمكن أن تلعب العلكة ذات الرائحة المنعشة دورًا مهمًّا في إكساب الفم رائحة طيبة.

جُلّ النساء يغمضن عيونهن في أثناء التقبيل، و30٪ من الرجال يفتحون عيونهم لمعرفة أثر القُبلة في من يقبِّلون. (يعلِّل الخبراء إغماض العيون بأنه مريح للنفس، مثير للخيال، وأن شدة القرب لا تحقق رؤية الآخر، فتُغمَض العيون).

القُبلة كممارسة:

لا يجب وضع القُبلة في دائرة العلاقة الجنسية فقط، بل يجب تعميمها، والتعامل معها كأسلوب حياة، وإن كانت القُبلة حال المعاشرة الجنسية ذات بريق أخاذ إلا أن القُبلة التي يطبعها الزوج على خد زوجته حال ذهابه أو عودته من العمل لها أعمق الأثر على نفسيتها، وهذه القُبُلات المجردة لا مانع منها في حضور الأبناء، بل كثير التربويين شددوا على أهمية أن يقبل الزوج زوجته في وجود الأبناء كسلوك عملي يعكس حالة الود والوئام التي تكتنف البيت وتزيد من دفئه.

حبيبنا محمد (صلى الله عليه وسلم) كان يقبّل زوجاته في كل الأوقات، وعن أمنا عائشة (رضي الله عنها) أن النبي (صلى الله عليه وسلم) كان يقبّل بعض أزواجه، ثم يصلي ولا يتوضأ((14)).

كما أن القُبلة في أثناء الصيام لا بأس بها، فعن عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) قال: «هششت فقبّلت وأنا صائم فقلت: يا رسول الله، صنعت اليوم أمرًا عظيمًا، قبّلت وأنا صائم، قال (صلى الله عليه وسلم): أرأيت لو مضمضت من الماء وأنت صائم؟ قلت: لا بأس به، قال: فَمَهْ؟»((15)).

هذا القبلات الهادئة لا تُفسد الوضوء ولا تُبطل الصوم، لكنها تزيد من سعادة الزوجين، خصوصًا للزوجة التي ذكرنا سابقًا أن الممارسات الرومانسية تسعدها، وتُشعرها بالطمأنينة والراحة.

شخصيتك من قُبلتك((16))!

تختلف القلبة باختلاف الشخصية!

ربما يكون في هذا القول شيء من الغرابة، بيد أن الدراسات النفسية ذهبت إلى أن قبلة الإنسان للطرف الآخر (شكلها، وتدرجها، ونوعها، وعددها) تكشف إلى حد كبير شخصيته!

فالدراسات النفسية أكدت أن الشخصية الواثقة من نفسها، المستقلة ذاتيًّا أكثر تقبيلًا من تلك التي لا تثق بنفسها، أو تمتلك شخصية مزعزعة.

كما أن الشخص الذي يُقبل بشكل سريع، متغاضيًا عن شقائق القُبلة من أحضان وأحاسيس متوهجة هو شخص عانى من الحرمان في فترة طفولته، ولم يأخذ حقه من العطف والحنان والاحضان والقبلات المفعمة بالمشاعر الحانية.

ومن أطرف التحليلات الخاصة بالشخصية والقُبلة تلك التي قام بها (ستانوي) stanway، المختص الشهير في عالم الجنس، والذي يؤمن بأن طريقة التقبيل مثل طريقة اللبس يمكن الحُكم بها على شخصية المُقبّل.

• مغمض العينين: الذي يُقبل وهو مغمض العينين هو شخص رومانسي جدًّا.. شخص سريع الوقوع في الحب، بيد أن شخصيته بها ثغرات، حيث إنه كثير الشجار رغم علمه التام بأن الشجار سيؤدي بالأمور إلى نهاية مؤلمة، لكنه لا يستطيع مقاومة الشجار -كما يقول ستانوي.

• مفتوح العينين: الذي يُقبل وعيناه مفتوحتان شخص متزن وواقعي.. يعشق ويحب لكن عواطفه متوسطة وبها قدر كبير من التوازن، هو شخص مخلص إذا وجد مَن يرى أنه يستحق أن يقاسمه الحياة.

• الذين يُقبّلون تدريجيًّا: الذي يتصاعدون في التقبيل من قبلات خفيفة إلى قبلات عميقة جياشة قوية هم شخصيات قادرة على إخفاء عواطفها، قادرة كذلك على التكتم على نقاط ضعفها.. أشخاص لا يعترفون بما يشعرون به بسهولة.. وإذا أبرموا أمرا نفّذوه وثبتوا عليه.

• أصحاب الفم المُغلق: الذي يُقبل وفمه مقفل شخص حياته مُغلقة، وتفكيره محدود، ورؤيته للأمور رؤية قاصرة لا تتعدى موضع قدميه، وهم في الغالب أشخاص أنانيون يأخذون أكثر مما يُعطون.

• قُبلة المكنسة أو الشفاط: هناك من يُقبّل بشدة وقوة، يلتهمون فيها شفاه الطرف الآخر، حتى إنهم في أحيان كثيرة يؤلمون شريكهم، هذا الصنف فيه

قدر من العنف والسيطرة في العلاقات العاطفية وفي أي علاقة اجتماعية وهؤلاء الأشخاص هم كذلك شديدو الغيرة.

• أصحاب القُبلة الفرنسية: القُبلة الفرنسية هي قُبلة تُلتهم فيها الشفاه، وتتميز بأن اللسان يلعب فيها دورًا كبيرًا، حيث إن أصحاب القُبلة الفرنسية أكثر تحريكًا للسان داخل الفم. يصفهم «ستانوي» بأنهم فئة متحررة وبأنهم أصدقاء جيدون، وعشاق رائعون في نفس الوقت، عن طريق القُبلة يلمسون ويعبرون عن حالتهم العاطفية، هم فئة ترتبط بسرعة بعلاقة حميمة ويشعرون بالحب الشديد ولكنهم غالبًا ما يُصدمون بواقع غير جيد، هم فئة طليقة حرة ليست لديهم إحباطات وعوائق تمنعهم من عمل أي شيء، هم نوع من البشر السهل البسيط غير المعقد يسهل على الآخرين فهمهم وقراءة شخصيتهم.

• القُبلة البصمة: هم أولئك الذي يتركون على الجلد أثرًا من شفط عنيف أو عضة. مَن يسلك هذا المسلك هو أحد ثلاثة: إما شخصًا فنانًا يريد أن يجعل من قُبلته الزرقاء لوحة فنية على جلد محبوبه! وإما شخصًا ساديًّا يتلذذ بتعذيب الآخر وإيلامه، وإما شخصًا استعراضيًّا يريد كشف حياته الجنسية أمام الآخرين.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

القُبلة.. بين الرجل والمرأة

حتى في القُبلة يختلف الرجل عن المرأة في تعاطيها والتعامل معها، من هذه الاختلافات ما يلي:

1) تشتاق المرأة إلى القبلة أكثر من الرجل:

القُبلة بالنسبة إلى المرأة احتياج تفرضه طبيعتها الأنثوية، فكونها أكثر شاعرية ورومانسية من الرجل يجعلها أكثر احتياجًا إلى القبلات منه، كما أن القُبلة بالنسبة إلى المرأة مدخل مباشر ومهم جدًّا للعملية الجنسية، فالرجل قد يُستثار بالخيال والفكر والصور، لكن جهاز الإشعال لدى المرأة تحتل فيه القُبلة المرتبة الأولى، فالفم يعتبر ثاني جزء حساس بعد الجهاز التناسلي عند المرأة والرجل سواء، وإن كان أهميته للمرأة أكبر وأهم.

2) الرجل يفتح عينيه.. المرأة تغمضهما:

بشكل عام الرجل يفتح عينيه خلال التقبيل.. والمرأة تغمض عينيها، يحدث هذا الأمر الآن كما كان يحدث للرجل في العصر الحجري القديم!

وفق دراسات متعددة فإن أكثر من 70٪ من الرجال يفتحون أعينهم، وأكثر من 95٪ من النساء يغمضونها في أثناء التقبيل.

ويرجعون هذا الأمر إلى أن المرأة بطبيعتها الخيالية تريد أن ترسم صورة خيالية رائعة في ذهنها في أثناء التقبيل، ولأنها خجولة وذات حسٍّ عالٍ فإن التغميض يجعلها تركز على إحساسها خصوصًا إحساس الدغدغة من اللمس وصوت القُبلة ذاتها.

وفي المقابل فالرجل يفتح عينيه لأنه جريء، فضولي، ولأنه بالدرجة الأولى مخلوق بصري يُثار وبشدة من شكل المرأة وهي ذائبة بين يديه.

3) تعابير المرأة.. ووجه الرجل:

كما أسلفنا فإن المرأة تغمض عينيها في أثناء التقبيل لذا تكون ملامح وجهها أشد انسجامًا مع إيقاع القُبلة، وأكثر إحساسًا بها، ويكون وجهها أكثر تعبيرًا عن عاطفتها من الرجل بعينيه المفتوحتين.. وجه المرأة تلمع فيه الحياة والنشوة، بيد أن وجه الرجل يغلب عليه شكل الذي يقوم بإنهاء عمل ما.

4) القُبلة غايتها.. القُبلة وسيلته:

الرجل يتخذ القُبلة وسيلة للوصول إلى مراده وهو المعاشرة الكاملة، بيد أن القُبلة تعتبر سلوكًا مهمًّا قائمًا بذاته بالنسبة إلى المرأة، بل إنها قد تستمتع في كثير من الأحيان بالقُبلة أكثر من استمتاعها بالإيلاج. وفي دراسة قامت بها مجلة «New Woman» الإنجليزية عام 1982 حول القُبلة قالت بأن «ربع النساء يرى التقبيل أهم من الإيلاج، وثلثي العينة الباقية يرى القُبلة تساوي الإيلاج من حيث الأهمية».

الدراسة ذاتها قالت إن النساء يرين أن ثلث الرجال لا يهتم بالقُبلة أو لا يُقبل زوجته بالقدر الكافي.

5) الخيال:

القُبلة سلوك رومانسي بالنسبة إلى الرجل أو المرأة.

بيد أنه بالنسبة إلى الرجل ليس هو الجنس، ليس هو النشوة.. ليس هو المتعة الكاملة.

أي أن مشوار الرجل الجنسي تحتل فيه القُبلة مكانًا ثانويًّا.

بينما القُبلة في خيال المرأة هي كل شيء، وخيالها الجنسي قد يقتصر على القُبلة فقط.

6) غياب القُبلة مشكلة للمرأة:

كما أسلفنا فإن القُبلة بالنسبة إلى المرأة شيء مهم ذو قيمة عالية، فالمرأة لا تشبع عاطفيًّا أو جنسيًّا إذا غابت رُسل الحب، بينما الرجل -أو بعض الرجال-

ليس لديه أدنى مشكلة أن يعيش ويموت دون أن يطبع ولو قُبلة واحدة على شفتي محبوبته.

لذا فإن هناك أزمة حقيقية تواجه المرأة التي لا يعبأ زوجها بزرع القبلات على فمها وجسدها.

المختصون ينبهون الرجل إلى أن حياته ستتأثر حتمًا حينما لا يُقبّل زوجته، هذا التأثير يكون من مزاج الزوجة السيئ والذي سيدفعها إلى أن تكون أكثر عصبي وأكثر عنفًا وأقل رومانسية وحنانًا.

أين نضع القُبلة؟!

هو إذا أمعن في ارتشافها

علمنا كيف يذوب السكر

رسالة من فمه لفمها

كذا رسالات الهوى تُختصر

(الأخطل الصغير)

الشفاه أولًا: وبطبيعة الحال الشفاه هي أهم وأروع مكان للتقبيل.

فالشفاه حساسة جدًّا للإثارة وفيها تشابه مع الجهاز التناسلي عند المرأة بالذات. من حيث الشكل ومن حيث كمية الشعيرات العصبية التي تستقبل الإثارة بلمسها أو تظهر عليها وقت إحساس الإثارة حيث تكبر ويغمق لونها وتصبح أكثر إحساسًا عند حدوث إثارة جنسية.

والشفاه بلونها الغامق وانتفاخها علامة على الاستعداد الجنسي، والرجل يُثار من شكل شفاه المرأة أكثر من إثارة المرأة من شكل شفاه الرجل.

حلمة الأذن: الأذن حتى وقت قريب لم يكن يُنظر إليها بنظرة ذات أهمية بالنسبة إلى الجنس، إلا أن الدراسات أكدت أن حلمة الأذن هي ثاني منطقة إثارة جنسية في الرأس بعد الشفاه!

ولاحظ المختصون أن حلمة الأذن تكبر مع أي نشاط جنسي، بل إن عالم الجنس الشهير (كنزي) وجد أن هناك فئة من الرجال والنساء يمكنهم الوصول إلى اللذة الكاملة بواسطة فرك حلمات آذانهم.

الرقبة: هذا الجزء الطولي الحساس لدى الرجل والمرأة يلعب دورًا في الإثارة، وذلك لأن منطقة الرقبة من الأماكن التي يكون فيها الجلد رقيقًا،

وكلما كان الجلد رقيقًا كانت الإثارة أشد، حيث إن النهايات العصبية تستقبل بسرعة أي لمس حين يكون الجلد رقيقًا.

الظهر: من بداية الرقبة إلى نهاية العصعص تلك منطقة مثيرة للتقبيل خصوصًا إذا كان رقيقًا متدرجًا من أسفل إلى أعلى.

فالعمود الفقري مركز إحساس خطير، وملاعبته حتى بحك الظهر بالأظافر ودغدغته تعطي متعة كبيرة خصوصًا للرجل، وعند المرأة فإن تقبيل الظهر -خصوصًا لصاحب اللحية النامية- يُحدث لذة كهربائية لذيذة.

الثدي: منطقة الثدي منطقة حساسة جدًّا، وتعد الحلمة أكثر الأماكن حساسية وقبولًا للإثارة، والحلمة تنتصب مع الإثارة ويغمقّ لونها وتنتصب، ومع المصّ تثار فيها العروق نتيجة تدفق الدم فتنتفخ وتشعر المرأة بحرارة شديدة.

من المناطق المثيرة كذلك منطقة ما بين الثديين وتقبيل ولحس هذه المنطقة مثير جدًّا للمرأة.

أيضًا المنطقة حول الحلمة.. تلك الدائرة الملونة (البنية أو الوردية) من المناطق الحساسة والقابلة للإثارة.

بشكل عام فالمرأة تحب مداعبة صدرها وتقبيله من قِبل الزوج.

اليد والقدم: في اليد مجموعة من مناطق الإثارة الجنسية.. هذه المناطق هي بطن اليد، ومعصم اليد، وأطراف الأصابع وبين الأصابع، وأطراف الأصابع حساسة جدًّا نظرا لوجود كم كبير من النهايات العصبية، كذلك الذراع الممتدة حتى الإبط تثار من اللمس والتقبيل.

الأقدام أيضًا تحتوي على نهايات عصبية شديدة الحساسية، لذا نجدها هي أيضًا مؤهلة للإحساس بالمتعة.

الأرداف: أرداف المرأة مثيرة جدًّا للرجال بطبيعة الحال، حيث إنها تجلب إلى أذهانهم مفهوم الأنثى. وعض وتقبيل وقرص والضرب الخفيف للأرداف لهو أمر محبب لدى كثير من النساء.

أنواع القُبلات:

في بحثها المثير (القُبلة) ذكرت د. فوزية الدريع ثمانية وعشرين نوعًا من القُبلات، نستعرض بعضها هنا، ويمكن للزوجين تجربتها كألعاب من باب التغيير وإضافة النشاط إلى حياتهما:

1) القُبلة العميقة: والتي ارتبطت على نحو خاص بالفرنسيين، وذلك لأن كاماساترا قد دوّنها ونشرها الفرنسيون فارتبطت بهم، وهذه القُبلة التي

يشترك فيها الفم كله: الشفاه، اللسان، الأسنان. وتكون طويلة يحدث فيها تلاحم الشفاه ومص متبادل لها وللسان.. ولحس لداخل الفم وسقفه وأرضيته وشفط يصل إلى البلعوم، وهذا النوع من القُبُلات يكون مثيرًا مهيجًا، حتى إن بعض المختصين أطلقوا عليها (إيلاج من نوع آخر)، بيد أن هناك شريحة لا تحبها بحجة أنها مؤلمة أو مقززة.

2) قُبلة العض: وتتم بإحداث عضات عن طريق الضغط بين الشفاه أو الشفط بين الأسنان على أجزاء مختلفة من الجسم أو جزء معين مثل الشفاه أو الرقبة أو الذراعين.. إلخ.

وقد أكدت دراسات علمية أن 70٪ من الرجال و62٪ من النساء يستمتعون بالعض الخفيف -حسب قول د. كاني- والغالبية تراها قبلة شهوة، ولأن هناك فروقًا فردية في الشعور بالألم فيجب أن يراعى قبول رأي الطرف الآخر.

3) قُبلة الشفاطة: وهي من القبلات النادرة، وأكثر من يمارسها الأمريكان، وتتمثل في سحب نفَس كبير في الرقبة وحين يقبّلنا الشخص الثاني يقوم بشفط الهواء والفمان مغلقان.. ويتبادلان شفط الهواء. لكن تظل هناك المشكلات الصحية من أمراض الرئة.

4) قُبلة الرقبة: يقوم فيها المرء بتقبيل الرقبة من الأمام من جهة البلعوم، أو على الجانب ناحية الكتف أو من الخلف من نهاية منبت الشعر إلى العمود الفقري في أوله.

وهذه القُبلة مثيرة جدًّا يجد فيها 75٪ من الرجال و94٪ من النساء متعة شديدة -حسب قول د.كاني- حيث إن انزلاق اللسان هو إثارة وتخدير لهذه المنطقة، حتى إن البعض قد يتخدر بتمرير اللسان على الرقبة تخديرًا كاملًا.

5) قُبلة الوعد الشرقي: وهي قُبلة الثدي ويسميها البعض «Arab swirl» وهي تمرير اللسان مرةً رخوًا ومرةً متصلبًا حول الحلمة وحول المنطقة المحيطة بالحلمة وما بين الثديين.

6) قُبلة هاواي: وهي أن تُقبّل حبيبك تحت الماء، في حمام السباحة أو على البحر أو تحت الشاور، فالماء حينما ينهمر على الجسم ويسيل يعطي لذة جميلة تدفع للاستزادة من التقبيل.

7) القُبلة المفاجئة: يحبها الزوج والزوجة، وتثير جوًّا من البهجة والمرح وتأتي لذتها بفعل الدهشة والمفاجأة. الإخصائيون يؤكدون أن القُبلة المفاجئة ترفع الدورة الدموية، بسرعة محدثةً ضربات قلب سريعة لكنها لذيذة، وتحدث حرارة مفاجئة في الجسم، وجمالها حين تكون في مكان غير ما هو معهود للحبيب. يُفضل كثير من الرجال القُبلة المفاجئة على اليد، والنساء على

الرقبة، والمكان الأفضل هو المطبخ، وأكثر من 98٪ من النساء يحببن القُبلة المفاجئة ويعدّونها برهانًا على الحب والعشق.

8) القُبلة الحسابية: هي لعبة طريفة وتكون بالقيام بطبع عدد معين من القبلات، أو تبادل قبلة وقبلة بين الزوجين، أو مقايضة شيء ما بالقُبلات، مثل: أعطني كوب الماء ولك عشر قبلات، ناولني الهاتف ولك خمس قبلات... إنها طريقة طريفة وجميلة!

9) قُبلة الغضوب: وهي قُبلة ضاغطة، غاصبة، نُرضي بها الحبيب المُعرض ونسامحه بها، وتكون بشكل مستمر حتى يرضى ويصفح.

أعداء القُبلة (Anti- kissing):

نعم هناك فئة تكره القُبلة وتهرب منها، وتشمئز من محاولة تجربتها، وعلى الرغم من كون القُبلة تُعد في حكم الفطرة، نشبّ جميعًا ونحن نمارسها ونتلقاها ونعطيها، فإنه بالفعل توجد فئة لا تحبها.

المختصون حللوا هذا الأمر وأرجعوه إلى نقاط محددة هي:

• طفولة بلا قُبلة: التنشئة الخالية من التقبيل لها كبير الأثر في عدم انجذاب المرء إلى القُبلة، فالأب والأم والأسرة بشكل عام هم الذين يغرسون قيمة القُبلة في حياة الواحد منا، فإذا كان الأب والأم ممن يقبِّل بعضهم بعضًا أمام الأبناء قُبلة احترام ومودة وتقدير، وكانوا كذلك يقبّلون أطفالهم، أنتج هذا السلوك أطفالًا أصحاء نفسيًّا، ناضجين. أما إذا كان العكس فكثير ما ينشأ الطفل غير متعود على القُبلة، بعيدًا عن ممارستها، حذرًا في قبولها، مترددًا في إعطائها.

• التجربة المؤلمة: التجربة المؤلمة -كالتحرش أو الاغتصاب- والتي قام فيها معتدٍ بتقبيل الضحية، تسبب ألمًا نفسيًّا للضحية. وليست المسألة فقط في التحرش، بل قُبلة سابقة لفم ذي رائحة كريهة أو قُبلة مختلَسة ارتبطت بالشعور بالذنب يجعل الشخص يهرب من القُبلة ويشمئز منها.

• القُبلة مرض: هناك فئة تتبنى هذا الشعار، معتمدة على بعض الأرقام الصحية التي تنفّر من التقبيل غير المنضبط، هذه الفئة تركز على الفم ورائحته وقت الصباح، وتستدعي في ذهنها الأسنان المسوسة، والفم الممتلئ بالطعام، وشكل اللسان وعدم نظافته.. وكثيرًا من الأوهام التي تضخم اعتبار الفم مصدر تلوث.

• الشعور تجاه الطرف الآخر: القُبلة سلوك عاطفي يحمل من المشاعر أكثر مما يحمل من الشهوة، لذا فإعطاء القُبلة أو أخذها يرتبط بمشاعر الحب والمودة، فإذا كان الشخص الآخر غير محبوب أو هناك منغّص وعائق يقف بين

الطرفين كانت القُبلة عذابًا وألمًا، يضاف إلى ذلك مشكلات السلوك الشخصي كنظافة الطرف الآخر. وتبرز هنا شكوى دائمة من لحية الزوج المؤلمة، ورائحة فم المدخن خصوصًا في الصباح.

أجمل قُبلة:

قتل الورد نفسه حسدًا منكِ وألقى دماه في وجنتيكِ

والفراشات ملّت الزهرَ لما حدّثتْها الأنسامُ عن شفتيكِ

(الأخطل الصغير)

هي القُبلة التي تأتينا ممن نحب، ونعطيها لمن نعشق. بيد أن هناك ملاحظات مهمة، الأخذ بها يجعل من القُبلة نبع متعة لا ينضب، وإهمالها يعكر صفو القُبلة وينغصها، ومنها:

• النظر إلى القبلة بجدية: يجب عدم التعامل مع القُبلة كشيء تافه، بل تعامل معها على أنها عادة مهمة تحتاج إلى تأهيل ومعرفة بماهية القُبلة وطرقها الصحيحة، هي فطرة نعم، لكنها يجب أن تؤخذ باهتمام، وإلا فهناك من يبغض القُبلة، ومن يعشقها، والفرق في العلم والاهتمام والتدريب.

• النظافة: ذكرنا سابقًا أهمية النظافة الشخصية، ونكرر هنا الأمر لأهميته القصوى، خصوصًا بالنسبة إلى الرجال والمدخنين منهم بشكل خاص، الشكل والرائحة والطعم يجب أن تكون في أفضل حال، وإلا قُضي على القُبلة.

• قَبِّل بوجدانك: ليست شفتاك فقط هي التي تُقبّل، بل روحك ووجدانك كله. جرّد ذهنك من المشكلات والمشاغل.. دع يدك تُقبل يد شريكك، وقدمك تداعب قدمه، وأنفاسك تخاطب أنفاسه، كما يُفضل أن يكون للقبلة صوت رقيق يدل على استمتاعك واستغراقك فيها.

• المشاركة: القُبلة تُعطيها وتقبض ثمنها في نفس اللحظة، وأجمل قُبلة هي تلك التي يتشارك فيها جسدان يحملان نفس الحب وثورة المشاعر وهيجان العاطفة.

• أعطِ للقُبلة وقتها: حينما نُقبل بسرعة، فإننا نقضي على دقائق جميلة ممتعة، والذين يمرون على الشفاه بسرعة أناس يؤمنون بأن القُبلة خطوة إلى الجنس وليست مساحة مستقلة بذاتها يجب الاهتمام بها. القُبلة الطويلة متعة لا يعرفها إلا من ذاقها.

استراتيجيات القُبلة الطويلة الناجحة:

• ابدأ بالتقبيل بالأساسيات: الشفاه، ثم قم بالضغط مرة والاسترخاء مرة.. وابقَ في نفس الوضع حتى ينتهي الأوكسجين.. أو يمكنك التنفس عن طريق الأنف.

• أعطِ حواسك فرصة للشعور بدغدغة القُبلة.. استمتع بنفس الطرف الآخر وتفاعله.

• أوقِف التقبيل لهنيهة طالع فيها عين شريكك، التناظر يخلق تخديرًا جيدًا بينكما.

• لا تعطِ فقط.. ولا تأخذ فقط.. نوِّع ما بين الأخذ والعطاء.

• تجوّل بين أنواع القُبُلات التي ذكرناها آنفًا، فمرة قبلة عميقة ومرة قبلة العض، وعرّج على قبلة هاواي.. التنويع بين القُبُلات المختلفة يعطيك شعورًا رائعًا بالمتعة والحميمية.

• تكنيك القُبلة:

على الرغم من إيماننا الكامل بأن القُبلة تستمد روعتها من عفويتها، وأنها وليدة المشاعر الطيبة، فإننا -كما أسلفنا- بحاجة إلى الانتباه إلى عدة نقاط مهمة، ومنها ما يتعلق بتكنيك أو استراتيجية القُبلة نفسها، ومنها:

• بادر بالقُبلة: حتى لو رأيت في شريكك رغبة مترددة، اقطعها بسيف مبادرتك، ولا يشغل بالك كثيرًا مَن يبدأ.

• لا تتوقف عن التقبيل فجأة: ربما تعبت أو انتهى نفسك أو شعرت بالملل، ليكون رجوعك من رحلة التقبيل تدريجية وبهدوء.

• اختر الوضع المناسب: القُبلة رحلة إلى أعماق المتعة والراحة، فأعطِ لجسمك أكثر الأوضاع راحة، الوقوف هو الأفضل، لكن ربما كانت القُبلة وأنت نائم أو جالس أكثر راحة لك.. اختر من الأوضاع أفضلها لك ولشريكك.

• لا تهمل اليد: المرأة تحب أن تكون يد الرجل خلف ظهرها، أو تحتضنها لتعطي إثارة ومتعة أكبر، والرجل يحب أن تعبث يد المرأة بشعررأسه أو صدره أو ظهره.. ربما يختلف الأمر حول المنطقة الأفضل لكليكما، لكن الثابت أن اليد لها دور ساحر في أثناء التقبيل.

• تحدث عن مشاعرك: الدراسات تؤكد أن أكثر من 60٪ من الرجال والنساء يحبون التحدث في أثناء التقبيل، ماذا تقول؟ قُلْ كلامًا رومانسيًّا تشرح فيه مشاعرك ومدى استمتاعك.. كيف تقول؟ قلها بصوت متهدج متقطع، وبصوت خافت رقيق.

• كُنْ عفويًّا: لا تبالغ خصوصًا في استخدام أسنانك ولسانك، كن بسيطًا هادئًا بلا تكلف.

• احذر الملل: العدو الأول لمباهج الحياة هو الملل فابعده عن حياتك عامة والحياة الجنسية خاصة، والقُبلة كجزء منها. جدد.. ابتكر.. اقرأ، دمر الملل بإبعاد التوقعات السابقة حول ردة فعل شريكك حال تقبيله، تذكر أول قبلة، ومارس الألعاب ونوّع في القُبلة.

أسوأ قبلة:

نعم هناك قبلة سيئة مؤلمة منفّرة، تُبعد القلوب وتؤُلم النفوس، وتنشر سحابة من الحزن والانقباض على القلب، وأسوأ قبلة هي التي تحتوي على أحد أو كل ما يلي:

• رائحة كريهة: رائحة الفم الكريهة تقتل القُبلة، وتوغر القلب وتؤلم الشريك، والمشكلة تتأتى من شيئين أولهما أن هناك من لا يدري أن رائحة فمه كريهة، والثاني الخجل الشديد من مكاشفة الطرف الآخر أن رائحة فمه كريهة! الكارثة أن يخبر الشريك شريكه بذلك ولا يُبدي هذا الشريك مبادرة للتغلب على هذه المشكلة، مهما كانت أسباب رائحة الفم (سواء نوع الأكل أو التدخين أو أمراض اللثة والفم)، إلا أن إهمال النظافة العامة هي المشكلة الكبرى، التي يمكننا من خلال فرشاة الأسنان والسواك أن نتغلب على جُلّها. ثبت عن الرسول (صلى الله عليه وسلم) أنه كان عندما يدخل بيته يستاك وينظف أسنانه، وهذا من جميل هديه (صلى الله عليه وسلم)، وكذلك الحبوب المنعشة والعلكة ذات الرائحة الطيبة، والبخاخات المعطرة، كلها وسائل بسيطة وجميلة للتغلب على هذه المشكلة الكبيرة.

• صحة الفم: الفم أحد الأجزاء الحساسة في جسم الإنسان نظرًا إلى إمكانية تعرضه للتلوث، لذا كانت الأسنان الصفراء والمسوسة، وكذلك اللثة المريضة، كلها اشياء عدوة للقُبلة.

• مشكلات الشفاه: الشفاه الجافة أو التي جلدها ممزّق تسبب مشكلة في التقبيل، وكذلك الذي يعاني من شفاه بها مشكلات صحية، وهناك طرق بسيطة يمكن أن ينصح بها الطبيب كبروتين الترطيب بدهن الفازلين.

• شارب الرجل ولحيته: الشارب غير المهذب مشكلة، واللحية حديثة النمو تؤلم كذلك.

• النظافة العامة: خصوصًا الأماكن التي يحب الطرف الآخر تقبيلها (خلف الأذن، أو تحت الإبط، أو خلف الرقبة).

• السلبية: وعدم تفاعل الطرف الآخر وتسليمه الشفاه كقطعتين من اللحم، بلا تفاعل.

القُبلة.. حقائق وغرائب:

• أكبر كمية من القُبُلات يحصل عليها الانسان خلال طفولته، خصوصًا في المرحلة العمرية ما بين 18 و20 شهرًا.

• دراسة تؤكد أن تعليم الطفل لغة أجنبية يكون أسهل حينما يتم استخدام مترادفات مثل (الحب، الاحتضان) في اللغة الجديدة مثل: أعطِ ماما قُبلة، أعط بابا حضنًا.

• التدخين هو عدو القُبلة الأول.

• في إيطاليا في العصور الوسطى كان إذا قبّل الرجل فتاة في مكان عام يفرضون عليه زواجها.

• أطول قبلة في التاريخ مدتها 17 يومًا وعشر ساعات ونصف الساعة -حسب موسوعة جينيس- وأطول قبلة تحت الماء مدتها دقيقتان و18 ثانية.

• أكثر من 278 جرثومة تنتقل بالقُبلة، وإن كان أكثر من 95٪ منها غير ضار -حسب دراسة قام بها معهد «1955 «Baltmore College Study.

• القُبلة الشاعرية الحميمة ترفع ضربات القلب من 72 ضربة إلى 100 ضربة في الدقيقة الواحدة.

• دراسة تتبعية أثبتت أن الرجل الذي يقبّل زوجته وهو ذاهب إلى العمل يكون بصحة أفضل من الذي لا يقبّل زوجته ويعيش أكثر منه 5 سنوات.

• القُبلة تحرق 3 سعرات حرارية، وهناك أنواع عديدة من القُبُلات مثل القُبلة العميقة، هذه القُبلة هي الأكثر حرقًا للسعرات الحرارية، فهي تحرق 239 سعرًا حراريًّا وبالتالي فإنها تساعد على خفض الوزن.

• هناك أنواع أخرى مثل قبلة العين، وقبلة الأذن، والقُبلة الكهربائية، والقُبلة المائية، والقُبلة المفاجئة.

• أفضل تكنيك للقبلة والعيون مغمضة.

• القُبلة هي المحطة الوسط بين الرومانسية البحتة والعلاقة الجسدية المفرطة.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

فريق
متميزون
E-BOOK

الفصل الرابع
دائرة التفاصيل

كتالوج غرفة النوم

زمان.. قبل أن تتوقف عجلة الاجتهاد الإسلامية عن الدوران كانت الأمور أكثر رحابة مما هي عليه اليوم، كان العلماء في دأب مستمر لضبط حياة الناس على مسار صحيح وسليم يوافق احتياجاتهم ومطالبهم المعيشية والنفسية والروحية، وكان المنتج من هذا الفكر كبيرًا، والحلول المبدعة الخلاقة آخذة في الازدياد.

ثم حدث شيء ما، أُريد لنا أن نتوقف لزمن، بالأحرى أن نتجمد! ثم نبدأ في الخروج رويدًا رويدًا خارج دائرة الواقع، لنبقى أسرى للتاريخ، فزادت -ويالعجب- دائرة المحرمات، وتقلصت إلى حد كبير داوائر الإبداع والتفكير، فتعقدت حياة الناس، وبتنا نُصدر التضييق بعضنا إلى بعض، صرنا غرباء، مهمشين، منفيين عن أرض الدفع والتدافع.

زمان.. كان الناس يسألون بلا خشية، ويحصلون على إجابات لأسئلتهم دون سخرية أو استنكار، كانوا يسألون في أمر دينهم حينًا وفي أمر دنياهم أحايين أخرى، لا يوقفهم خجل مذموم ولا ورع كاذب.

في دراسة له نشرها الباحث التونسي «كريم إدريس» في مجلة «أنوال» الثقافية بتاريخ 8 مارس 1986 بعنوان «من دروس الفقهاء في الجنس» يذكر بعضًا من الكتب التي كتبها فقهاء الزمن الماضي عن المسائل الجنسية، خصوصًا تلك الكتب التي تم إقرارها للتدريس في مساجد وحلقات العلم في المغرب العربي، والتي منها:

- الوشاح في فوائد النكاح، لجلال الدين السيوطي.

- فوائد النكاح على مختصر الوشاح، لأبو العباس الصهناجي.

- آداب النكاح ومعاشرة الأزواج، لأحمد بن عرضون.

- الجواهر المنظومة، لابن يامون التليدي.

وغيرها الشيء الكثير.. وأنوه بأنها ليست كتبًا فقهية بالمعنى الدارج، أي أنها لا تتحدث عن فوائد النكاح الشرعية من إحصان النفس وتحقيق النسل وغيرها مما نحفظ، وإنما هي كتب تتحدث عن جوانب عدة، منها النفسي والاجتماعي والديني.

حتى إن بعضها كان منظومًا ليُحفظ، نقرأ بعضها لنفهم إلى أي مدى بلغ الوعي بالفقيه والمتفقه.

في أدب الجماع يقول:

واحذر من الجماع في الثياب
فهو من الجهل بلا ارتياب
بل كل ما عليها يُنزَع
وكن ملاعبًا لها لا تفزع
معانقًا مباشرًا مقبِّلا
في غير عينيها فهاك واقبلا
ثمت يعلو فوقها بلين
رافعة الرجلين فعوا أنين
رافعة العجز بالوسادة
ساقطة الرأس فعوا الإفادة
وحرّك السطح ولا تبالي
ودُم ولا تنزع إلى الإنزالِ
فإن تكن قد أنزلت قبلها
فلا تنزع وعكس ذا بنزع يجتلا
علامة الإنزال منها يا فتى
عرق جبينها ولصقها أتى
ويوجب الوداد جمع الماء
وبُعده يؤدي للبغضاء.

هذا الذي قرأناه -وقد حذفت منه أبياتًا خشية الصدمة- يشرح للمتعلم مراحل العملية الجنسية، وكيف على الشاب أن يحترم زوجته، ويقدر احتياجاتها، وأن يتمهل حتى تُشبع رغباتها.

ثم تلفت د.فاطمة المرنيسي في مقدمة كتابها «الحب في حضارتنا الإسلامية» نظرنا إلى أن الرؤية الإسلامية الصحيحة لموضوع الجنس تكون بمراعاة معالجتين مهمتين فتقول: «ورغم أن أغلب العلماء الذين كتبوا عن الجنس أئمة وقضاة، أي رجال دين، فإن من الضروري التمييز بين نوعين من المعالجة، إحداهما نظرية والأخرى تطبيقية، فالدراسة النظرية تحاول تفسير ظواهر الحب والشهوة للمؤمن أي أن هدفها إعلامي يسعى إلى أن يدرك

المؤمن بشكل أفضل ما يدور بداخله حين يحب أو يستجيب لنداء الشهوة، أما هدف المعالجة التطبيقية فيتسم بطابع جد براجماتي ذلك أن الأمر يتعلق بإعطاء المؤمن توجيهات محددة تخص السلوك الذي يتبعه حين يغمره الحب أو تجتاحه الشهوة، وهدف هذه النوعية من المعالجة الذي نجده عند الإمام مالك في الموطأ والشيخين البخاري ومسلم في الصحيحين هو إرشاد المؤمن إلى الطريق السوي، أي إلى السنة، وكذلك حمايته من الضلال بإعطائه نماذج مثالية للسلوك تتيح له أن يحكم على ذاته ويوجه نفسه انطلاقًا منها... إن التفكير في الإرث الإسلامي في مجال الحب والشهوة ليس بحثًا عاديًّا عن الحياة بل إنه محاولة للعيش بطريقة أفضل والتألم بمقدار أقل، إنه بحث عن السعادة، ففي كل حضارة إنسانية يفترض أن الحب والشهوة والجنس مصادر للمتعة ولتجارب مذهلة تمكننا من الإفلات خلال لحظات من واقعنا اليومي وتوسيع آفاقه واستجابة لإيقاع الآخر وتجاوز فرديته وحدوده الضيقة، ولكن قليلين هم السعداء منا نحن أبناء العالم الإسلامي، حيث يعد الحب والشهوة واللذة الجنسية من مصادر العذاب والألم والصراع والتمزق».

حسنًا، بوضوح شديد فإن ما ذكرته آنفًا هو تمهيد -أو تبرير إن شئت الدقة- لما سأقوله لاحقًا! مقدمة أحتاج إليها لأن حديثنا هنا سيكون عن اللذة وموجباتها، عن العشق ولوازمه ومتطلباته، عن غرفة النوم بكل تفاصيلها ودقائقها.

قدمت لحديثنا بهذا الكلام كي أؤكد لقارئي -وفق ما أؤمن- أن التصريح أوجب ما دام الهدف منه إحسان الفعل والتطبيق، وأنفع كي تتحقق موجبات العشق، وأسلم كي نرتقي بعلاقتنا الحلال ونشبع أرواحنا الظمأى وأجسادنا الراغبة.

والآن سأذهب بك إلى غرفة النوم، لأخبرك ببعض الأمور.. فاصحبني ولا تخف!

غرفة النوم «المكان»:

للناس في التعامل مع غرفة النوم مذاهب، منهم من جعلها مكانًا لكل ما يزيد عن حاجة البيت! يكتظ أعلى دولاب الملابس بحقائب وكراتين بها ملابس فصل الشتاء، وتحت الفراش شيء يشبه هذا!

ومنهم من وقع تحت سلطة العادات القبيحة فقام بشراء أثاث قد لا يتلاءم حجمه مع مساحة غرف النوم، فضاقت الغرفة بأثاثها، وأصبح تحركه فيها شيئًا يشبه المشي على الحبل خشية الاصطدام بهذا أو ذاك مما يملؤها، أضف فوق هذا عادة «الكراكيب» والاحتفاظ بكل شيء يمكن الاحتفاظ به بغض النظر عن حاجتنا إليه! نفسيًّا المرء منا يحتاج إلى مساحة من البراح كي يشعر بالراحة، يحتاج إلى أن يطلق عينيه فترى الجميل، وذراعه فتحتضن الهواء، أن يدور كالفراشة مستنشقًا هواءً عطرًا جميلًا، لكن المشكلة أننا

نتهاون كثيرًا في هذا، نحتفظ بأشياء وأشياء مما لا نحتاج إليها بحجة أننا قد «نحتاج إليها يومًا ما»، ملابس لا نرتديها، أحذية لا نلبسها، زجاجات عطر فارغة، وكثير من مثل هذا.

غرفة النوم تحديدًا ترفض هذا وتمقته، في ظني -وأكثر الظن محمود- أن للجمادات وجهة نظر! ووجهة نظر غرفة النوم أنها تحترم الترتيب والنظام، تريد الإبداع وتطلبه، يخنقها الهواء المكتوم، ويوتّر جوها الإهمال.

كل ركن في غرفة النوم وكل جدار يسأل عما يمكن أن يزيد بهاءه وروعته، من لوحة جميلة تريح العين، وعطر أو بخور يعطيها عبقًا خاصًّا، أو غصن زرع يطل من شباكها مهديًا وردة أو حفيف أوراق شاكسها الهواء.

وعليه، يجب أن نسأل أنفسنا سؤالًا مهمًّا: ماذا يمكن أن نفعل كي نجعل من غرفة النوم مكانًا مريحًا هادئًا جاذبًا للأجساد والأرواح؟

بالمناسبة الأمر ليس ماديًّا، كل منا يملك أن يجعل من غرفة نومه شيئًا جميلًا ورائعًا، فقط إذا توفرت النية وألحّ الاهتمام.

ما نتجنبه في غرفة النوم:

عدم الإبداع: الرتابة والنمطية أحد أخطر بواعث الملل والسأم في حياتنا بشكل عام، وغرفة النوم تحتاج إلى لمسة إبداع بشكل شبه دوري، الأشياء البسيطة قادرة على أن تعطي إحساسًا بالراحة والمتعة، مثل وجود وردة حمراء طبيعية، أو شموع ذات ألوان ورائحة مختلفة، والعطور والبخور شيء مهم كذلك.. كلا الشريكين سيشعر بمتعة كبيرة حينما تتجدد من حولهما الأشياء.

الفوضى: البعض يتعامل مع غرفة النوم بإهمال منبعه أنها بعيدة عن ناظر الغرباء، وبالتالي لن يطالنا نقد أو استهجان من كونها غير مرتبة!

الملابس ملقاة، سلة الملابس المتسخة فاغر فمها، أداوت الزينة مبعثرة على الطاولة، المرايا عليها أتربة، والحقيقة أن هذه الفوضى من حولنا قادرة على جلبها إلى أرواحنا.

عدم الخصوصية: حين تكون الغرفة مرتعًا للأطفال، بها من روح الأمومة والأبوة أكثر مما بها من روح الزواج والرومانسية، إنها ليست غرفة للنوم فقط، إنها للعب، والمشاكسة، والدلال والتغنج، وعليه تحتاج لأن تكون محتفظة بخصوصيتها الكاملة، مغلقة في أكثر أحوالها، لا يفتحها أحد من الأبناء إلا بإذن وتصريح حتى وإن لم تكونا بداخلها، إنها مساحة نفسية قبل أن تكون حيزًا مكانيًّا.

الكراكيب: يجب أن لا يكون في غرفة النوم إلا ما نحتاج إليه في غرفة النوم، علينا أن نحاول قدر استطاعتنا أن نخفف من اكتظاظها بالأشياء المخزنة أو الموسمية.

خلوها من الإكسسوار: وأهمها المرايا، تلك التي تعطي اتساعًا للغرفة، وسحرًا في أثناء العلاقة، كذلك برواز أو أكثر به صور للزوجين في أماكن طبيعية مبهجة، ولا أحبذ هنا وجود صور عائلية في غرفة النوم، أرى أنه من الجيد وجود سماعات حيث يمكننا تشغيل شيئًا رومانسيًّا قبل أو في أثناء أو بعد العلاقة دون الحاجة إلى جهاز الكمبيوتر بإضاءته المزعجة.

الإضاءة المباشرة: والتي كثيرًا ما تحتاج إليها المرأة في أثناء التزين، غرفة النوم يجب أن تكون لها إضاءتها الخاصة، كالإضاءة الهادئة غير المباشرة والتي لها دور كبير في إراحة العين والذهن، هناك خيوط من اللمبات الصغيرة التي يمكننا وضعها خلف السرير أو حول المرايا، نضيئها في أوقات معينة نعرفها جيدًا.

إهمال الحمام: أقصد حمام غرفة النوم إذا كان موجودًا، يجب أن يكون نظيفًا، طيب الرائحة، خاليًا من الملابس، به لمسة جمال.

عدم الانتباه إلى السجاد: حيث يجب أن نهتم بالأنواع الناعمة ذات الملمس المريح، خصوصًا أننا نمشي عليها حفاة، وكثيرًا ما يكون لنا عليها مآرب أخرى.

عدم المراجعة الدورية: علينا المراجعة الدورية للتأكد من وجود (المناديل- زيوت التدليك- معطر الجو أو البخور- الشموع- وغيرها مما نحتاج إليه وقد يحبطنا عدم وجوده في اللحظات الخاصة).

ستلاحظ أنني لم أتحدث عن ألوان غرفة النوم، ولا أنواع الستائر، ولا عن أنواع الأسرة وميزة كل نوع، وذلك لأنني أهدف في المقام الأول إلى أن نبدأ بالموجود فعليًّا، مع إضافة لمسة جمالية عليه، مؤكدًا أننا لسنا بحاجة إلى البذخ، وأن الإبداع قد يكون حاضرًا بأبسط وأرخص السبل، شريطة أن يتوفر الوعي والرغبة.. أشياء كثيرة وبسيطة يمكنك صنعها بيدك، ومواقع الإنترنت بها نصائح بسيطة وعملية قادرة على أن تقدم لك يد العون، المهم أن نزرع الاهتمام في قلوبنا أولًا.

غرفة النوم «المضمون»:

بوضوح لا يقبل اللبس لدى بعضنا مشكلة في غرفة النوم تسمى «عدم الوضوح«!

نتزوج لسنين عددًا، وخلالها قد يكون لدى بعضنا ملاحظات على أداء الطرف الآخر، أو نظافته، أو حتى مطالبه الخاصة، لكنه يستحيي أن يعبر عن هذا

الأمر!

نخشى أن نجرح الطرف الآخر أو نسيء إليه حينما نخبره أن رائحة فمه غير مقبولة، أو أن رائحة جسده -أو بعض المناطق- تحتاج إلى اهتمام من نوع خاص، والنتيجة لذة منقوصة، ومتعة غير مكتملة.

الأزمة هنا أن المرء منا قد يبغض الاقتراب من شريك حياته بسبب شيء تافه، لا يحتاج إلى كثير جهد كي يتم تصحيحه والتخفف منه، وعليه أنا أنصح بما يلي:

نظافتك الشخصية: لا بد من الاهتمام بأجسادنا، فمشكلة بعضنا أنه يتصور أن فتح شلال الماء المسمى «الدش» كافٍ ووافٍ، والحقيقة أننا نحتاج إلى أن يكون لدى كل واحد منا أدوات نظافته الشخصية الخاصة، لكل جزء من الجسم نصيب من الاهتمام، جريان الماء وحده ليس كافيًا.

التجفيف: من فضل الله علينا أهل المشرق أننا نستخدم الماء في النظافة الشخصية على غير عادة الغرب، لكن مشكلة التنظيف بالماء خصوصًا في الأماكن الحساسة أن البشرة تصبح داكنة، وعليه نحتاج إلى الاهتمام بتجفيفها جيدًا، وهناك أنواع من الزيوت خاصة بهذه المناطق تمنع تفاعلها مع الماء، وبالتالي تحافظ على بياضها ونضرتها، وتعطيها رائحة طيبة ولمدة طويلة.

الأسنان: قد نهتم بتنظيفها بالفرشاة، لكن وجود مشكلة صحية بها قد تجعل الفرشاة غير كافية، علينا أن نسأل شريك حياتنا عن رائحة فمنا ولو حتى من ناحية طبية بحتة، وهل هي مقبولة أم لا، ونسارع إلى حل أي مشكلة يمكن أن تعيق تواصلنا.

الملابس: لكلٍّ منا رغباته الخاصة في ما يتعلق بالمثيرات البصرية، وطبيعة الرجال أنهم يثارون جيدًا عن طريق المشاهدة، ولهذا يرزق الله كل هذه المحلات الكثيرة التي تعرض ملابس النوم النسائية المثيرة، لكن مَن قال إن المرأة لا تحب رؤية الجمال هي الأخرى، علينا أن نتحدث في الشكل الذي نحب أن نرى الطرف الآخر عليه، وعن اللحظات التي نتخفف فيها كليًّا أو جزئيًّا من ملابسنا، وقد لا نتحدث شريطة أن نراقب ردود فعل الطرف الآخر ومتى يكون قابلًا أو مثارًا أو راغبًا في أمر ما، نعم نحتاج أن نراقب الطرف الآخر ونتفحص استجابته كي نحقق له ما يريد.

اللعب في غرفة النوم

«للأسف، غالب البشر يرون في الجنس بعدًا واحدًا وهو اللذة!»، بهذه العبارة عبّر ويليام هارتمان، أحد مديري مركز الدراسات الجنسية في لونج بيتش بكاليفورنيا، عن امتعاضه وسخطه من وضع الناس للجنس في مساحة واحدة فقط، ويضيف: «عليهم أن يتعلموا كيف يأخذون الوقت الكافي، كيف يزيدون

بعدًا آخرًا للعلاقة، لا شيء يمكن أن يجعل حياتنا أفضل مثل الجنس، ولا شيء قادر على أن يجعل الجنس أفضل مثل اللعب».

والحقيقة أن الرجل قد أصاب بشكل كبير، ذلك أن الجنس مع كل تقديرنا واستمتاعنا به يظل عملًا فسيولوجيًّا، أما المرح واللعب والتسلية فهي الكرزة فوق قالب الكيك، هو الذي يمنحه روحًا أطول، ويساعد على تجدده وإمتاعه.

قرأت يومًا أننا لم نتوقف عن اللعب لأننا كبرنا، وإنما كبرنا لأننا توقفنا عن اللعب، وهذه للأسف حقيقة واقعة يمكننا أن نثبتها بالتأمل ومراجعة النفس والذات.

ألعاب مقترحة في غرفة النوم:

1. ارسم شريكك: هذه إحدى أهم التقنيات التي تلجأ إليها عيادات الصحة الجنسية في أميركا لتبديد السأم، والحث على رؤية الشريك والتأمل في تفاصيل جسده بشكل أكثر وضوحًا، الفكرة هنا قائمة على أن تحضر أقلامك، وورقة بيضاء وتبدأ في رسم شريكك عاريًا، ستحتاج إلى أن تتأمله، أن ترى ما أنساك إياه الروتين، وتعودتْ عليه عيناك فلم تعد تراه مثيرًا، هل تراها فكرة غريبة، مجنونة، لا تتوقع قيامك بها؟ هذا يعني أنها مناسبة!

2. ألعاب مائية: محزن أن نهمل اللعب تحت الماء، خسارة كبيرة أن يشغل «البانيو» هذه المساحة من بيوتنا ولم نختبره كباعث للهو والمتعة، الماء والصابون أو «الشاور جل» قادران على فعل الكثير فينا، من التدليك، والمداعبة، واستحضار بعضًا من «شقاوة الطفولة» التي أجهضناها بداخلنا.

3. أغمض عينيك واتبعني: مدهش جدًّا أن تعصب عينيك بقطعة قماش ثم تترك نفسك للمجهول، خصوصًا لو كان المجهول مثيرًا، هذه اللعبة تعتمد على أن يعصب أحدكما عين شريكه ثم يبدأ في توجيهه ومداعبته بشكل هادئ أو عنيف والآخر مستسلم له بشكل كامل، ثم في يوم آخر يمكننا تبديل الأدوار.

4. مكعبات الثلج: لسعة الثلج حينما تمر على الجسد ليست بالشيء السهل! بداية من أعلى الرقبة مرورًا بالعمود الفقري، إلى أسفل القدمين، ثم صعودًا إلى أعلى الجسد من الأمام، مرورًا بكل مناطق اللذة.

5. ارقصا معًا: متى بدأ الرقص في تاريخ البشرية؟! لا أحد يعرف، لكنك أبدًا لا يمكن أن تجد ثقافة من الثقافات قديمة كانت أو حديثة إلا وستجد الرقص ساكنًا في ثناياها، ثمة شيء مدهش يكمن في أن نترك أجسادنا تتمايل مع الإيقاع، ليس مهمًّا أن تكون راقصًا محترفًا، لعل تخبطك سيكون هو سر المرح والبهجة في الموضوع.

الألعاب كثيرة، كل ما هنالك أننا بحاجة إلى الإيمان بقيمة أن نلعب، أن نبتهج، أن نخلع بعضًا من عنت الواقع، لقد تخففنا من ملابسنا التي ترسم صورتنا الاجتماعية فلماذا لا نخلع معها وقارنا الذي حتّمه علينا المجتمع وطالبَنا به؟ لماذا لا نعود أطفالًا مرة ثانية علّنا نروي أرواح لطالما أرّقتها معارك الحياة بكل قسوتها وعنفها؟

آدم في غرفة النوم:

للرجل طبيعة ذكورية في رؤيته وتناوله للأشياء، اختلف علماء النفس والاجتماع في أصل هذه الطبيعة، وهل هي فطرية جبلِّية حتمتها طبيعة الرجل وتكوينه النفسي والعقلي والجسدي وغلبة هرمون التيستيرون الذي تنتجه خصيتاه، أم أنها صفات مكتسبة متوارثة، تم غرسها في الرجل منذ قديم الأزل، حينما قرر أن يلعب الدور الأقوى في علاقته بالمرأة؟

بعيدًا عن هذه المعركة، إلا أن الثابت هو وجود طبيعة شخصية للرجل، عبارة عن ميول وأهواء ومطالب واحتياجات، وطريقة خاصة يعبر بها عن احتياجاته ومطالبه تلك.

وعلينا أن نفهم هذا جيدًا كي يتاح لنا معرفة الطريقة التي يتعامل بها الرجل مع الجنس، كيف يَسعد، وكيف يُسعد!

في كتابه «القانون في الطب» يذهب العالم العربي الكبير الشيخ الحسن بن سينا المتوفَّى سنة 428 هجرية إلى إثبات شيء مهم جدًّا، وهو أن الدوافع النفسية الشعورية هي التي تحرك الإنسان منا، وأن الإنسان كلٌّ لا يتجزأ، وعليه نحن بحاجة إلى صنع حالة من التواؤم والتناغم بين ما هو حسي وما هو شعوري، فيقول: «والقوة النفسانية تشمل على قوتين، واحدة مدركة والأخرى محركة، القوة المدركة في الظاهر وهي الجنس، والقوة المحركة في الباطن وهي الأحاسيس»، هناك دوافع شعورية محركة، وهناك فعل حسي قائم على عمق وأهمية هذه الدوافع.

ودوافع الجنس المحركة لدى الرجال يمكن فهمها إذا فهمنا طبيعة الرجل ذاته، وطبيعة نشأته، والأفكار التي تربى عليها وتغذى منها.

لعقود طويلة ارتبط الجنس في ذهن الرجل بإثبات الذات، جزء مهم من ثقته بنفسه قائم على قدرته على أداء جنسي مبهر، يتطرف للأسف في هذا أحيانًا ويتعامل مع العلاقة كمبارزة يحاول من خلالها إثبات تفوقه، وقد يهذب هذا الدافع ويجعله منصبًّا على إشباع شريكه وإسعاده، ويكون رضاه عن نفسه متوقفًا على رضا شريكه وسعادته، وفي المقابل يزداد توتره وقلقه حينما

يشعر بأنه لم يكن ناجحًا في العلاقة، وكثير من الرجال يخفقون في هذه النقطة ويحاولون أن يردوا الفشل إلى الزوجة وطبيعتها وأدائها.

الرجل مبادر، يريد الجنس، يحتاج إليه أكثر من المرأة، يريده ولو كان خاليًا من العواطف والأحاسيس، وهنا يساء فهم الرجل، كيف يمكن أن تلحّ عليه رغبته فيريد لها إطفاء ويحزن ويغضب إذا لم تلبِّ المرأة رغبته وتجاريه؟

أنا هنا لا أقول إن الأصل في الرجل أنه كائن مفصول عن المشاعر، ولا أنه لا يقيم وزنًا للحب، كل ما هنالك أن الرجل مختلف عن المرأة في هذه النقطة!

مختلف لأن هناك اختلافًا مهمًّا بين تأثير البويضة وتأثير الحيوانات المنوية، جسم المرأة يفرز بويضة واحدة في الشهر، بويضة واحدة راغبة في التخصيب طامحة فيه، من ضمن التغيرات التي تحدثها البويضة عند المرأة أحاسيس طفيفة، إلحاح غير عاصف تجاه الجنس، تحريك ما في الرغبة الجنسية، أما الرجل فالأمر لديه مختلف.. مختلف تمامًا.

إنه يُنتج حيوانات منوية دورية بالملايين، حالة من التخزين والانحصار تشعل لديه رغبة في التفريغ، من هنا تظهر قابلية الرجل الكبيرة والمستمرة للعلاقة الجنسية وتجعل من الجنس أمرًا ملحًّا عنده أكثر من المرأة.

المعادلة تقول إن كل بويضة تنتجها المرأة في الشهر، يُنتج مقابلها الرجل نحو 100 مليون حيوان منوي في اليوم! أي ما معدله ألف حيوان منوي في الثانية، لدينا إذن عدد كبير من الحيوانات المنوية القادرة على مداعبة أحاسيس الرجل الجنسية، طامعة في وجود منفذ لها يكون مهدئًا ومشبعًا للذة في الوقت ذاته.

في كتابها «الرجل الحيوان» تؤكد د.فوزية الدريع أنه وإن كان الذكر في مملكة الحيوان بشكل عام أقل ممارسة للجنس من الرجل، إلا أن نسبة إلحاح الجنس عند الذكور على اختلاف أنواعها أكبر من نظيرتها في الإناث، وأن معظم الذكور في الحيوانات إذا لم تمارس الجنس مع الأنثى، فإنها تلجأ إلى طريقة ما لإفراغ حيواناتها المنوية، وقد أثبتت دراسات مراقبة الحيوان أن الذكر قد يلمس عضوه الذكري نفسه بيده أو يحتك بشيء ما للاستمناء!

هذا في الحيوان فما بالك في الرجل الذي يحمل الجنس له مجموعة قيم فهو بجانب كونه طريقة لإفراغ شهوته إلا أنه أيضًا يمثل له شكلًا من أشكال القبول، والإحساس بالحب، وإثبات الذات، وغيرها من الاحتياجات.

8 أسئلة تساعدنا على فهم طبيعة آدم في غرفة النوم:

1. هل لدى الرجل نقطة (G)؟

نعم، موجودة في عمق قناة البروستاتا، المشكلة تنشأ من صعوبة الوصول إليها، ذلك أن الطريقة الوحيدة لمداعبتها يكون من خلال فتحة الشرج لدى الرجل، وهو بطبيعة الحال شيء مرفوض من الرجال نظرًا إلى ارتباطها بالسلوك الجنسي الشاذ، غير أنها -طبيًّا- وسيلة يلجأ إليها الأطباء كطريقة علاجية عند بعض الرجال الذين يعانون من حبس وصعوبة في القذف.

2. لماذا لا يقدر الرجل المشاعر والعواطف ويكون همه فقط الجنس؟

هذا بعض ما تبقى من الإرث السابق، بعض من ميراث الفحولة والذكورة والنظرة الدونية إلى المرأة على أنها آلة لإفراغ الشهوة، غير أن الواقع يؤكد أن نسبة كبيرة من الرجال تخطت هذا الأمر، وباتت أكثر وعيًا ونضجًا وفهمًا لطبيعة المرأة، بل وفهمًا لصحيح الدين الذي يأمرهم باحترام المرأة وتقدير مشاعرها وإشباع رغبتها النفسية والعاطفية، غير أنه كما أسلفنا فإن الجنس أكثر إلحاحًا عند الرجل مما قد يدفعه إلى عدم الانتباه إلى المقدمات، وأن صدَّكِ وامتناعكِ عزيزتي المرأة قد يكون مُحبطًا له مما يدفعه لرد فعل ترين من خلاله أنه لا يهتم إلا بالجنس.

والرجل حساس جدًّا تجاه الصدّ في ما يتعلق بأمر العلاقة، يرى -ولو بشيء من التطرف- أن هذا الصدّ موجه إلى رجولته، وعليه أنتِ بحاجة إلى أن تكوني أكثر صبرًا عليه، وأن تتفهمي حاجته، وتنقلي له بهدوء وحساسية مطالبك، ولكل رجل مدخل، باب يكون مفتوحًا في وقت ما يمكن أن تدخلين منه ونقل احتياجاتك ومطالبك، تنبيهه إلى الطريقة المثلى والأكثر لطفًا في ممارسة العلاقة، لا تلقي الاتهامات ولا تعبّري عن أسفك أو اشمئزازك منه، إن أردتِ تغييرًا حقيقيًا فعليك بالكثير من الفهم، والكثير من الصبر، وبعض من الإحباط!

3. لماذا يميل الرجل أحيانًا إلى الاستمتاع بإيقاع ألم طفيف على الزوجة في أثناء العلاقة؟

في علم النفس لدينا مصطلح «السادية» وتعريفه أنه إيقاع الألم على الطرف الآخر في أثناء الممارسة الجنسية، ويوصف هذا السلوك حينما يكون مؤذيًا ومؤلمًا أنه سلوك منحرف يجب معالجته، وأثناء البحث الذي قام به «كينزي» وفريقه وجد أن الأفلام الجنسية وغيرها من تجارة الجنس المتفشية في المجتمع الأمريكي -حيث قام ببحثه- تقوم أكثر ما تقوم على العنف وإثارة الناس جنسيًّا من خلال هذا الطريق، ولهذا انتشر العنف الجنسي أو «السادية« وفق رأيه.

غير أن لدينا نقطتين هنا، أما الأولى فإن نضج شخصية الرجل من حيث ثقته بنفسه وسلامه النفسي واحترامه لذاته والآخرين، قادر أن يحرره من السلوك

السادي ويثير لديه نوعًا من النفور منه.

والثانية هو ما ذهب إليه بعض العلماء المهتمين بالجنس -ومنهم كينزي- حين أكدوا أن جذور المشاعر الإنسانية مترابطة، وأن مشاعر اللذة ليست بعيدة عن مشاعر الألم بهذا القدر الذي يتصوره الناس، وأكدوا أن معظم الرجال الطبيعيين يشعرون ببعض الرغبات السادية كالتحكم أو بعض الضرب الخفيف أو تمثيل دور المسيطر والمتحكم بينما الطرف الآخر يلعب دور الخاضع المتوسل، أو حتى يشد الرجل شعر زوجته، شريطة أن يكون هناك قبول من الطرف المستقبل، بل وفي كثير من الأحيان استمتاع به.

وما أذهب إليه أن الرجل بشكل عام لديه ميل للتحكم في العلاقة بشكل أو بآخر، لديه خيال جنسي يرى نفسه فيه مسيطرًا ومتحكمًا، بينما لدى المرأة ميل للوقوع تحت السيطرة والتحكم فيها من قِبل الرجل، وكما قلنا فإن القبول شرط مهم، وأن ما نقوله يكون في المساحة الآمنة التي فيها مشاكسة وتجريب وإشباع، لا ألم ولا ضرر بأي شكل كان.

4. لماذا يميل بعض الرجال إلى قول كلام فاحش في أثناء العلاقة؟

للصوت ارتباط أصيل بالنشوة الجنسية، سواء قبل أو في أثناء العملية الجنسية، فالرجال في الغالب يثيرهم التغنج والدلال في صوت المرأة، ويختلف الناس في الكلام أثناء العلاقة، حيث يميل البعض إلى الصمت كأنهم في مهمة معلومة ومعروفة ولا تحتاج إلى أخذ ورد! وهناك مَن يفضّل بعض الكلمات، سواء رومانسية أو جنسية، وهناك فئة تميل إلى التمادي في الكلام.

في الغالب الرجل أكثر كلامًا من المرأة في أثناء العلاقة، إما لأنها تكون غارقة في الحالة العاطفية والنفسية، وإما للقيود النفسية والاجتماعية التي وضعت التعبير الجنسي والرغبة في دائرة ما لا يليق بالمرأة أن تعبر عنه.

ما قد يُقلق المرأة في بعض الأحيان هو ميل الرجل إلى قول الكلام الصريح أو البذيء -وفق توصيفها- في أثناء العلاقة، وترى أن الأفضل هو التورية، وتجد حرجًا كبيرًا أن يتلفظ الرجل بكلام يشبه كلام الشارع، الذي عشنا طوال العمر نشمئز منه ونرى أنه عيب ودلالة على سوء التربية، خصوصًا إذا كان الكلام مفاجئًا بلا تمهيد!

والحقيقة أن ثمة اختلافًا اجتماعيًّا بين المرأة والرجل في التلفظ بمترادفات جنسية، فالبنت تتربى على أن لا تتلفظ جنسيًّا، يكون هذا المنع حاسمًا وفي كل الأوقات، وحتى في التجمعات النسائية، بينما يكون الأمر أقل شدة عند الرجل.

لدينا ثلاثة أنماط من التعامل الجنسي اللفظي: الأول هو الذي لا يكون فيه كلام، الأفعال هي صاحبة الصوت الوحيد، والإيحاء والتمتمة وقليل من التأوهات تفي بالغرض.

بينما لدينا نمط يغطي الكلمات الجنسية بغطاء إما بلغة علمية، وإما بلغة أخرى (إنجليزي - فرنسي) حينها تكون الأمور مقبولة إلى حد كبير، كأن اللغة ترفع من كُلفة الكلمة نفسها!

ولدينا النمط الثالث وهو الذي يتعامل بلغة الشارع، حيث اللفظ الصريح والذي يكون غالبًا مثيرًا له صادمًا لها.

الأذكياء من الرجال ممن يستهويهم الكلام الصريح يميلون إلى مصارحة الزوجة بأن غرفة النوم قد يكون لها نمط خاص، وسوف نتلفظ بما يظل أسير هذه الغرفة، ويُفهمونها أن هذا الأمر يعطي لذة مضاعفة له.

وقد تقبل المرأة أو تأنف.

على كلٍّ هذه المسألة من جملة المسائل التي يجب أن يكون فيها تفاهم بين الزوجين، ولعلك ستندهش إن عرفت أن كثيرًا من الكلام العامي -الفاحش- له أصل في اللغة، وأن فحشه وسوءه نابعان فقط من كونه أصبح لغة الشارع، مما صنع ربطًا بين الكلمة وسوء الأدب.

5. هل الرجال لا يحبون المرأة المبادرة؟

بعدما نتخطى تأكيد المسلمات بأن المرأة مطلوبة والرجل طالب، وأن حياء المرأة ودلالها جزء من سحرها الأنثوي، أعود لتأكيد شيء مهم وهو أن بعض الرجال يميلون إلى أن تلعب المرأة دور المبادرة في بعض الأوقات!

هذه المبادرة التي تشبع عنده أحلام الغواية، وتعطيه الإحساس بكونه مطلوبًا ومحبوبًا، دعْكَ من أن هناك غواية خارجية قد تجري عليه تحتاج إلى وأدها في الداخل، كذلك فإن المبادرة قد تتيح للمرأة التعبير عن احتياجاتها بشكل واضح ومثير في نفس الوقت، فضلًا عن كونها كسرًا لحالة الرتابة وتغيير في معادلة «الرجل هو الذي يبدأ دائمًا»، هذه المبادرة من المرأة تحتاج إلى تشجيع من الرجل، وثقة وجرأة من المرأة، خصوصًا لمن لم تتعود على ذلك.

لكن بعض الرجال -وربما كثير منهم- يحبون المرأة المبادرة.

6. هل الرجل الشرقي جريء؟

الحقيقة: لا! عكس ما تتصور حواء فإن الرجل الشرقي فعليًّا خجول، وربما جاء تسرعه في العلاقة، ومحاولته التهرب من مشكلاته في غرفة النوم من جراء هذا الخجل، يخجل في كثير من الأوقات أن يمارس شيئًا جديدًا خوفًا من

أن تتعجب زوجته أو تسخر، يخشى أن يخبرها بما يريد مخافة نظرتها إليه، يعيد النظر في إخبارها بملاحظاته عنها خشية أن يسبب لها حرجًا لا يستطيع معالجته، وبالتالي لا بد من استيعاب هذا الأمر، أن تتحلى حواء ببعض الثقة كي تدفعه إلى كسر خجله، ومن ثم الوصول إلى أرض الصراحة والوضوح، أن تعطيه الثقة بنفسه، أن تتقبل جديده، أن تُشعره بثقتها فيه، كما قلنا وأكدنا مرارًا علينا أن نتعامل مع الجنس على أنه علاقة ثنائية تحتاج إلى ضخ دم وحيوية من الجانبين.

7. هل جسم المرأة هو المحرك الأول لرغبة الرجل؟

تعتقد المرأة أن للرجل بشكل عام مواصفات يبحث عنها، مواصفات للأثداء، للأرداف، النحافة، بينما الواقع مختلف إلى حد كبير.

نعم، الأذواق متنوعة، يصعب معها تحديد مواصفات قياسية، وبلا شك فإن جزءًا كبيرًا من الرجال تشحذ رغبتهم الصورة، غير أن الشكل في المطلق ليس هو السر.

سحر الجسد لا يدوم طويلًا، بعيدًا عن طرح إحصائيات، صدقيني غالب الرجال يحب المرأة الواثقة من نفسها، وجسدها، وموقفها العاطفي، بشرط أن لا تكون مغرورة أو متكبرة.

أُضيف أن كثيرًا من الاستبيانات تؤكد أن المرأة التي ترى نفسها جذابة تكون كذلك!

نعم هو سحر، لكنه سحر مبنيٌّ على حقيقة علمية، حقيقة تقول إن الإنسان يكون جذابًا عندما يكون منسجمًا مع نفسه، شاعرًا بالرضا عن إمكانياته، مؤمنًا بأن الكمال في دنيا الناس مستحيل، إنه يُصدّر هذه المشاعر إلى الآخر.

وعليه أزعم أن الرجال وإن كانوا يحترمون الجمال، إلا أن الثقة بالذات تسحرهم أكثر.

8. ما مواصفات المرأة المثيرة بالنسبة إلى الرجل؟

كما قلنا، فكرة المواصفات القياسية مسائل نسبية خصوصًا في ما يتعلق بالجسد، غير أن سؤال عينة كبيرة من الرجال عبر صفحتي على موقع التواصل الاجتماعي «فيسبوك» عما يمكن أن يجذبهم إلى المرأة، أعطانا الإحصائية التالية:

أولًا- الثقة بالنفس، غالب الرجال يريدونها واثقة بلا غرور.

ثانيًا- تفهمها لمشاعره ومطالبه النفسية والجسدية.

ثالثًا- اهتمامها بزوجها، وأضاف بعضهم «بلا مبالغة»!

رابعًا- النباهة، أو الذكاء في الفراش، وقدرتها على فهم الرجل دون كلام.

خامسًا- الإبداع، أن تكون مدهشة ومبدعة وخلاقة.

سادسًا- الشهوانية، أو «سكسي» كما وصفها بعضهم.

سابعًا- الحيوية، والنشاط، وإشعاره بأنها متدفقة في مشاعرها وحركتها.

ثامنًا- الأنوثة، وقدرتها على التغنج، والدلال.

تاسعًا- النظافة؛ جسدًا، ولباسًا، ورائحة.

حواء في غرفة النوم:

بدايةً أريد أن ألفت الانتباه إلى شيء مهم، وهو أننا وإن كنا أكدنا في حديثنا عن الرجل أن هناك طبائع تحكم غالب الرجال، وأيضًا غالب النساء، فإننا بحاجة إلى إدراك شيء مهم وهو أن ثمة تخبطًا وغموضًا صار يحيط بطبائعنا النفسية، هناك اختلاط حول أدوارنا في الحياة، بما فيها أدوارنا الجنسية.

المرأة مثلًا تعاني اضطرابًا كبيرًا. كتاب مثل هذا يشدد عليها أن تكون إيجابية، بينما تعاليم الأهل تقول لها إن المبادرة عيب. المثقفون يخبرونها أنها مظلومة ويجب أن تتمرد على سلطة الرجل، وبعض رجال الدين المتشددين يحذرونها من مخالفة الزوج، وطبيعتها نفسها ترفض الاثنين وتبحث عن زوج يفهمها ويحبها بطبيعتها وجنونها وضعفها.

ولهذا يضجر الناس من قراءة الكتب، واتباع التعليمات، والنظر باستخفاف إلى ما نقدمه لهم، لهم بعض الحق في ذلك خصوصًا أن مشكلات الفرد لا يمكن أن نسقطها على المجموع والعكس، ولهذا أشدد دائمًا على أهمية مشاركة عقل القارئ في فهم واستيعاب ومناقشة الفكرة المطروحة، نحن نحاول دائمًا طرح رؤى تخص (غالب النساء) مع تفهمنا لمساحة الاختلاف التي يمكن أن تميز امرأة عن أخرى، وكذلك الوضع في الاعتبار عوامل مثل التربية، التعليم، التجارب الشخصية، الثقافة، وغيرها.

والآن نمضي مطمئنين ونحن نؤكد عدة سمات تميز طابع حواء في غرفة النوم منها:

1. الجنس ليس الإيلاج:

خطأ فادح، وتقييم جائر أن يتعامل الرجل مع الجنس مختصرًا إياه في أنه الإيلاج فقط، صدقني يا عزيزي، المرأة لا ترى ذلك، الجنس بالنسبة إليها رواية شيقة، الإيلاج أحد فصولها المثيرة. إن الإنسان دون كل الحيوانات هو

الذي يأخذ الجنس معه وقتًا أطول، وكما قلنا سابقا فإن الشواهد أكدت أن هناك نوعًا من المداعبة يقوم به الحيوانات خصوصًا الثديية قبل المعاشرة -مما يجعل هناك إساءة لمصطلح الجنس الحيواني!- إلا أن الإنسان هو الوحيد الذي يستمتع بطول فترة اللعب والتغنج بل ويعمد إلى إطالتها، الرجل الذكي هو الذي يكسب زوجته في غرفة النوم من هذا الباب، باب المداعبة والمرح، باب القُبلة واللعب، لديك ألف طريقة تمكنك من إشباع زوجتك نفسيًّا وجسديًّا قبل أن تبدأ مرحلة الإيلاج، دعْكَ من حقيقة لا يمكنك الهروب منها وهي أن الرجل قابل للاستثارة بشكل أسرع من المرأة، ونادرًا جدًّا أن تصل المرأة إلى نشوتها عن طريق الإيلاج فقط، وللأسف عدم فهمك لهذا، وذهولك عن الرومانسية والعناق والقُبلات والمداعبات يجعلك بالنسبة إليها «أنانيًّا» لا تهتم إلا برغباتك واحتياجاتك فقط.

2. أَثنِ على الجميل وعالج الثغرات برفق:

الرجل يحب الصورة الجميلة، تفتن عينيه، ومهما كانت الزوجة آيةً في الحسن والجمال إلا أن هناك عيبًا أو أكثر قد يظهر فيها، ربما شيء في جسدها، في موقفها العاطفي والجنسي، المشكلة الكبيرة أن تقييم الزوج لزوجته يؤثر بشكل كبير على تفاعلها العاطفي والجنسي، ذلك أن المرأة بشكل عام ترى أن شكلها هو أساس تقبلها، وأي ميزة أخرى تأتي في مرتبة متأخرة، من هنا تتأتى أهمية الثناء وتأكيد رضانا واستمتاعنا وفتنتنا وفرحنا في أثناء العلاقة الخاصة، ليس في الأمر خداع ولا غش؛ فالكمال في جنس الناس غير موجود، والتعبير عن رضانا هو جزء من زيادة الثقة بنفس الزوجة ومن ثم ضمان عطاء أكبر، وقبول لأي لفتة أو ملاحظة يمكن أن تخبرها بها، عينك مرآة زوجتك، فاحرص على أن ترى نفسها في عينيك جميلة.

3. اعرف مناطق الإثارة لديها:

مواطِن الإثارة في جسم الإنسان مرتبطة بشعيرات دموية وخلايا عصبية متصلة بالمخ خصوصًا الجزء الخاص باللذة، تختلف هذه المواطن بشكل نسبي بين البشر، مما يعني أن هناك نقاطًا بعينها تعطي أثرًا واستثارة لا يعطيها مكان آخر، وعليه فإن من يتعامل من منطلق «كل النساء يحببن هذا» ليس مصيبًا في غالب الأحوال.

نعم، نحن وإن كنا نملك جميعًا مواصفات جنسية واحدة، لكن القليل مَن يدرك أن هناك مناطق أكثر حساسية من أختها، وكل امرأة تملك حساسية تجاه مناطق بعينها قد تزيد عند امرأة بمعدل أكبر منه لدى امرأة أخرى، وتكون حساسية نقطة بعينها كبيرة وقادرة على صنع استجابة جنسية أعلى، الزوج الذكي هو القادر على اكتشاف المناطق الأكثر إثارة لدى زوجته، هو المنتبه

إلى استجابتها ومدى استمتاعها، كذلك فإن وصول النساء إلى النشوة الجنسية ليس له طريق واحد، والدراسات الكثيرة دائمًا ما تؤكد أن غالب النساء «بظريات الإثارة»، بمعنى أن البظر هو جواز المرور الأول والأسهل إلى النشوة، لكن هناك من النساء من يصلن إلى النشوة عبر مداعبات أخرى، هناك من تتهيأ بشكل كبير بناءً على العطاء الرومانسي والعاطفي من قِبل الرجل، بمعنى وجود حساسية كبيرة لديهن تجاه القُبلة واللمس... ما أود تأكيده هنا أن العضو الذي لا يعمل يَضمُر، وتجاهُلنا لفهم مناطق الإثارة لدى المرأة قد يكون مؤشرًا على موت حساسيتها. علينا أن ننحّي ما سمعناه في جلسات النميمة جانبًا، النساء لسن شيئًا واحدًا، وعليك أن تستمتع بلذة التجربة والاكتشاف، بل عليك جهد آخر مضاعف في أن تدفع زوجتك إلى التخلي عن بعض خجلها وجهلها بمناطق الإثارة لديها، أن تقيم حوارًا راقيًا حول العلاقة، حاول أن تصل إلى فهم أكبر لكتالوج جسد المرأة التي تقاسمها المتعة والفراش.

4. أزمة النهايات المزعجة عند المرأة!

بعد الوصول إلى النشوة الجنسية يجد كلا الزوجين نفسه في مفترق طرق، ففي الوقت الذي تهدأ فيه الأجهزة الجنسية عند الرجل بشكل سريع، تبدأ أعراض الهدوء عند المرأة تأخذ منحنى بطيء، بهدوء يتقلص جدار الرحم، يستمر احتقان الشفرين الداخليين والمهبل لفترة، كذلك انكماش عضلات البظر إلى الداخل يأخذ فترة طويلة على عكس عضلة القضيب عند الرجل التي ترتخي بسرعة، أيضًا فإن جلد المرأة يكون أكثر حساسية، لهذا تميل المرأة إلى الاحتضان بعد الممارسة واللمس، وهو ما يتعارض مع حالة الهبوط الحاد التي تنتاب الرجل والرغبة الملحة في الثبات وعدم القيام بأي مجهود ولو كان بسيطًا كالاحتضان! وهنا تحدث الأزمة حيث تميل المرأة إلى تفسير الأمر تفسيرًا سلبيًّا قائمًا على أنانية الرجل، وأنه قد نال مأربه! وهذه المشكلة لا حل لها سوى أن يقدم كل منا جزءًا من التضحية، سواء من الرجل بالصبر عليها واحتضانها وتقبيلها، أو من المرأة بتفهم حالة الهدوء والرغبة في الخمول أو النوم التي قد تنتابه.

5. أزمة ازدواجية العلاقة وأثرها على الزوجة:

لدى حواء مشكلة تتعلق بالرجل الذي يعيش نهاره في توتر وقلق وعصبية، صوته عالٍ، ردود أفعاله عنيفة، لكن حينما يريد الجنس يتحول إلى رومانسي، وتبدأ ابتسامته في الظهور! المشكلة الكبرى أن هذه الازدواجية المزعجة تصيب المرأة بحالة من التوتر المماثل تفقدها اللياقة النفسية والجنسية والاستعداد النفسي للعطاء والأريحية.

وربما استغلت الفرصة وقررت أن تنتقم منه في الفراش بعدم إسعاده، وقد تنتظر وقت الجنس كي تطلب منه ما لو طلبته في النهار لخشيت ثورته!

يقينًا أنا لا أطالب الرجل بأن يكون قاسيًا أو جلفًا في الفراش كما في الحياة، بل أطالبه بالعكس، فما دام قادرًا أن يبتسم حينما يريد الجنس فهو قادر أن يبتسم طوال يومه، خصوصًا إذا أدرك أن ابتسامته تلك سيكون مردها طيبًا في الليل!

6. ما الذي تحبه حواء من الرجل في غرفة النوم؟

سنقرأ كثيرًا أن حواء تحب الرجل فارع القوام، عريض المنكبين، الرياضي، المُشعر.. سنقرأ كثيرًا عن الصوت وأثره والابتسامة وجاذبيتها.

غير أن هذه المواصفات قد تعجب المراهقات، وقد تكون ساحرة حينما تتوفر بعد توافر عوامل أخرى أهم.

حواء تثيرها رغبة الرجل بها، وشغفه بأنوثتها، ونظراته الحانية المجنونة إليها، تحب ثقته بنفسه، واعتزازه برجولته وشعوره بأنه يستحقها.

كل الانتصارات التي يحققها الرجل الوسيم نابعة من الداخل، من انطباع وسامته ورشاقته على نفسيته، والعكس بالعكس، فكثير من المتعثرين عاطفيًّا لديهم انهزام نفسي لأنهم يرون أنفسهم غير أَكْفَاء لشركائهم.

ما أود قوله هو أن هناك موقفًا عاطفيًّا يتم على أساسه إدخال الرجل من بوابة القلب ثم تأتي بعد ذلك باقي الصفات.

بعد ذلك، يمكننا أن نجيب عن سؤال: «ما الذي تحبه حواء في آدم داخل غرفة النوم؟» بما يلي:

أولًا- الذكاء، والنباهة، والقدرة على فهم المشاعر وترجمتها بشكل صحيح.

ثانيا- الثقة بالنفس.

ثالثًا- الرومانسية، وتعاطيه مع المشاعر.

رابعًا- تفهمها، واستيعابه لمطالبها العاطفية والجسدية.

خامسًا- قدرته على التفاهم والتعاطي الإيجابي معها.

سادسًا- الثقافة، والوعي، والقدرة على الإبداع.

سابعًا- حس الدعابة، وقدرته على المزاح.

ما لم تقلْه «شهرزاد»!

كل الرجال «شهريار»، غير أن القليل من النساء «شهرزاد»!

كلنا «شهريار» لأن فينا الكثير من الرجولة الطامحة إلى التملك، كلنا نحب الأوامر والنواهي، كلنا نحب استحضار «مسرور» السياف» كي يقطع رقبة المعارِضات اللاتي قد توقِف استمتاعنا وبهجتنا.

في الرجال غرور لا يمكن إنكاره، وفيهم ميل إلى التحكم، والحقيقة أن هذا في أصله شيء مجبول في الطبيعة الذكورية، وقد يكون عاديًّا إذا ما سبقه تفهم من الرجل للمرأة وطبيعتها، المرأة -في الغالب- قابلة للعب دور «شهرزاد» في غرفة النوم وتلبية مطالب زوجها إذا ما استطاع الزوج أن يكون كبيرًا في عينها، عظيمًا في قلبها، إنها تعطي وقتذاك عطاء مَن لا يخشى الغدر!

«مسرور» السياف في غرفة النوم!

مشكلة «شهريار» في التاريخ كانت الخيانة، أرّقته كثيرًا فكرة أن تخونه زوجته مع أحد أفراد حاشيته، وعليه قرر أن ينتقم من كل امرأة يقابلها، يحضر وزراؤه عذارى مملكته وبعد ليلة من دخولها غرفة نومه ينادي على «مسرور» عبده الأسود العابس كي يقوم بمهمته الكئيبة.. ذبح المرأة التي فعلت ما بوسعها لإرضاء الملك المغدور به.

والحقيقة أن «مسرور» السياف موجود بكثرة في حياتنا، مترقب تلك اللحظة التي يعبّر فيها أحدنا -نعم أحدنا- عن استيائه، وحزنه، ورغبته الموؤدة، يطل حينها «مسرور» برأسه، ولكن هذه المرة كي يقطع حبل الود، ويترك لنا برودة الواقع ومشكلاته.

الشيء الوحيد الذي وضع «مسرور» في طابور العاطلين هو قوة «شهرزاد»، قوتها الأنثوية الغالبة التي استطاعت أن تحول ملكها إلى كائن مستأنَس، عطّلت لديه مَلَكة الأمر والنهي والعصبية وزوّدته بطباع الإنسان.

وللأسف، «مسرور» السياف في غرف نومنا لا يجد «شهرزاد» عاقلة، ولا «شهريار» قابلًا للاستئناس، نواجه مشكلاتنا الجنسية بالصمت، هذا الصمت الذي دفع الدكتور ويليام هارتمان، مدير مركز الدراسات الجنسية بكاليفورنيا، إلى التعجب قائلًا: على الرغم من أن الجنس أكثر الأشياء طبيعية في حياتنا، فإننا لا نتحدث عنه بشكل طبيعي! علينا أن نتحدث عما بداخلنا، عما نريد ونشتهي، عما نرفض ونخاف، وإذا كنت تنزعج من قول ما تريده، أو ما تريدينه، فعليكما أن تواجها الموقف بشجاعة.

وللأسف لا نفعل هذا أبدًا، معظمنا أجبن من أن يقوم بهذا!

«مسرور» يكره اللعب!

على الرغم من أن اسمه «مسرور» فإن ألدّ أعداء هذا السفاح هو اللعب والتغنج، اللعب يعني أن الأمور على خير، و«مسرور» لا يريدها كذلك، وعليه فإن طريقنا لتجنب سيف «مسرور» هو اللعب، والمرح، ومحاولة أن نصنع حالة من البهجة في غرفة النوم.

«مسرور» يكره الجنون!

جنون المحبين يعني أن الأمور في داخل غرفة النوم قد تخطت اختبار السأم، ودخلت طور الشغف، فإذا كانت القصص الساحرة هي الطريقة التي أوصلت «شهرزاد» إلى الليلة الألف، إلا أن الحياة بينهما استمرت لأن كلًّا منهما كان قادرًا على إنتاج الدهشة، كان «شهريار» مجنونًا، إذ نقل العشق خارج غرفة النوم، وكانت «شهريار» مجنونة إذ فاجأته كثيرًا بتغيير أشياء عدة في نفسها ومخدع عشقهما، كانا يهربان من شغب الحياة والمسؤوليات إلى أماكن أخرى، لو كان في زمانهما فنادق فأنا متأكد أن ليلة كل شهرين على الأقل كان العشق فيها فندقيًّا، ويجري محاطًا بخدمة الخمس نجوم!

«مسرور» يحبها ميكانيكية!

يبدأ «مسرور» في شحذ سيفه حينما يرانا نتعامل بميكانيكية في غرفة النوم، يتابع بشغف زوجًا يخلع ملابسه برتابة، وزوجة تتأهب لتقديم واجبات محفوظة.

في المقابل يشعر بكثير من القلق من استلقاء كليهما بعرض السرير متحدثين عن مشاعرهما، يزداد قلقه وهو يتابع أنامل الزوج وهي تجري لامسة جسد زوجته، وبحرصه على أن يكون مرضيًا لمشاعرها ومطالبها.

«مسرور» يريدها مباراة!

يريد أن يسيطر على ذهننا فكرة الهدف الذي يجب أن يتحقق، وبالتالي يستفيد من حالة الإحباط التي قد تنتابنا في بعض حالات تعبنا أو تعكر مزاجنا، يخاف «مسرور» من اتساع أذهاننا لدرجة تعاملنا مع الجنس على أنه «حالة» وليس امتحانًا فيه معدلات نجاح ورسوب، يرتبك إذا ما وجدَنا لا نهتم بعدد مرات «النشوة» عند «شهرزاد»، ولا الوصول إلى مرحلة «الإنزال» عند «شهريار»، ولا سرعة أو بطء انتهائه من العلاقة، لقد نجحت «شهرزاد» في هذا سابقًا، أعادت الثقة في العلاقة، وجعلت الرضا أمرًا ثابتًا لا يتغير وفق الحالة المزاجية.

وعليه.. صار «شهريار» مهذبًا!

وبعدما أكملت «شهرزاد» ليلتها الألف قرر «شهريار» أن يحكي لها ما طال تفكيره من تهذيب، وسلوكه من تغيير، وعواطفه من رقة.

حكى لها في هدوء أنْ لا «مسرور» بعد اليوم، فلقد تعلم أن لا شيء كالطمأنينة يعمل عمله في النساء، وأن المرأة إذا ما اطمأنت إلى ديمومة مخدعها في حضن زوجها فهي قابلة لفعل الشيء الكثير.

«كنت غبيًّا» هكذا قالها «شهريار» في حزن وهو يسترجع تعامله مع «شهرزاد» كآلة يحتاج منها إلى أن تصل به إلى ما يشتهيه، وكيف كان يضرب بيده هنا وهناك بلا روية أو إحساس، الآن بات «شهريار» مدركًا أن جسد المرأة قيثارة، ضرْب أوتارها بعصبية لن يُنتج إلا نغمةً نشازًا، تُزعج أكثر مما تُطرب، وأنّ عليه أن يعزف لحنه بذكاء.

أنامل «شهريار» باتت مدرّبة، فهي تلامس ببطء كامل الجسد، تبدأ من المناطق البعيدة قليلة الإثارة، حتى تصل إلى الأوتار الحساسة بعد مدة.. حينها يكون اللحن عذبًا، والقيثارة بين يديه تهتف «تقدّم إلى الأمام»!

ويتقدم «شهريار» بعدما بات محترفًا، لقد أدرك أن «شهرزاد» تكره الرجل المضطرب الذي يقفز هنا وهناك على جسدها بلا مخطط سابق في ذهنه، الذي لا يعرف ماذا يفعل.. ولا متى يفعل!

«لكل رجل مقطوعته الخاصة» هذا ما قاله «شهريار» بتواضع، مؤكدًا أن كل رجل قادر على أن ينتج مقطوعته الشخصية، التي تعتمد على نقاط قوته.

الجنس في عُرف «شهريار» المهذب صار جزءًا من مشاعره، الرجل الحقيقي هو الذي يستحضر في غرفة نومه ما بين أذنيه، قبل أن يُحضر ما بين فخذيه!

أن يحضر وعيًا، وفهمًا، واستيعابًا، ورقةً، وهدوءًا..

أشياء كثيرة أدركها «شهريار» بعد ليلته الألف، لعل أهمها أن «شهرزاد» قادرة على أن تقدم روحها عطيةً له، إذا ما أحسن وفادتها، وأكرمها.. حيث الحب قادرٌ على أن يفعل ما لا يقدر عليه «مسرور» السياف.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

(تم الكتاب بحمد الله وتوفيقه)

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

كريم الشاذلي

كاتب وباحث في مجال العلوم الإنسانية وتطوير الشخصية، له أكثر من 20 كتابًا في مجال الحياة الأسرية والتربية.

كتب بشكل دوري في عدة صحف ومجلات عربية، وقدم برامج إذاعية وتليفزيونية في مصر والوطن العربي.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

أهم المراجع:

- برود النساء، د.فوزية الدريع، دار الجمل.
- اللمس، د.فوزية الدريع، دار الجمل.
- مليون سؤال في الجنس، د.فوزية الدريع، دار الجمل.
- القُبلة، د.فوزية الدريع، دار الجمل.
- موسوعة الحياة الجنسية، د.جان كهن، دار الفراشة.
- تحرير المرأة في عصر الرسالة، عبد الحليم أبو شقة، دار القلم.
- الجنس وعلماء الإسلام، إبراهيم عيسى، مدبولي الصغير.
- المرأة والجنس، د.نوال السعداوي، دار المستقبل.
- العلم والجنس، د.عبد الرحمن نور الدين، دار الهلال.
- دليل طب الأسرة، إصدارات كلية الطب بجامعة هارفارد، مكتبة جرير.
- أسرار النجاح في الجنس، براين شيشتر، جروس برس.
- القرد العاري، ديزموند موريس، دار الحوار.

متميزون
للكتب النصية
E-Book

Group Link – لينك الانضمام الى الجروب

Link – لينك القنـــــاة

الفهرس..

عن الكتاب..

دون مقدمات..!

إلى الدوائر.. دوائر اللذة!

الفصل الأول

دائرة الفهم

مَن نحن؟!

العزف المنفرد!

المرأة..

ذلك الكائن القوي

الرجل..

ذلك المجهول!

الفصل الثاني..

دائرة الاكتشاف

روعة التجربة

فن الحب

ليلة الفستان الأبيض

برود المرأة

أساطير جنسية!

الفصل الثالث

دائرة الإبداع

الرُّقيّ في العلاقة

حياة جنسية راقية

تلك عشرة كاملة.. لكنها ليست كافية!

الطبيعي والشاذ في العلاقة الجنسية

المزاج الجنسي(()):

مراحل الاستجابة الجنسية

الخريطة الجنسية

الأوضاع الجنسية

كلِّمني عن القُبلة!

الفصل الرابع

دائرة التفاصيل

كتالوج غرفة النوم

كريم الشاذلي

أهم المراجع:

Notes

[←1]

(1) د.عبدالمحسن صالح، مجلة الهلال، عدد مايو1971.

[←2]

(2) راجع إن أحببت كتاب «العلم والجنس» د. عبدالرحمن نور الدين، سلسلة الكتاب الطبي، دار الهلال.

(3) دليل طب الأسرة، من إصدارات كلية الطب بجامعة هارفارد. [←3]

(4) تحرير المرأة في عصر الرسالة. [←4]

(5) المرجع السابق. [←5]

(6) العلم والجنس، د. عبد الرحمن نور الدين. [←6]

[←7]

(7) بتصرف من مقال «الجنس والحب وما بينهما»، مصطفى عابدين، شبكة «علومي».

[←8]

(8) تحرير المرأة في عصر الرسالة، الشيخ عبد الحليم أبو شقة.

(9) غرفة النوم.. مشاكل وحلول، مجلة «الفرحة». [←9]

(10) مجلة «الفرحة» الكويتية، العدد 117. [←10]

(11) د. فوزية الدريع، «القُبلة» بتصرف بسيط. [←11]

(12) إحياء علوم الدين (المجلد الثاني)، الإمام أبي حامد الغزالي. [←12]

[←13]

(13) د. عبد الرحمن نور الدين، العلم والجنس.

(14) رواه النسائي. [←14]

(15) رواه أبو داوود. [←15]

[16←]
(16) راجع كتاب (القُبلة) للدكتورة فوزية الدريع، أحد أهم ما كُتب في هذا الباب، وقد استفدت منه كثيرًا في هذا الفصل.